**正しい話の聞き方**

私が長らく過ごしたアメリカでは、話の聞き方に関して講義をされる事がよくありました。

やはり個人主義が強いアメリカでは自分を主張しがちで、人の話を聞く事が多くの人の課題として上がっていたのでしょう。

あなたのご友人の中に、人の話を全く聞かない、もしくは聞いているけど聞いていないように見える方はいらっしゃいませんか？

居ないな～と言う方はあなた自身が話を聞いていないのかも知れません。

話の聞き方を変えれば、相手があなたに持つ印象を良くしたり、お話を通してあなたが何か貴重な事を学ぶ事が出来るかもしれません。

正しい話の聞き方は複数の動画に渡って配信したいと思います。

今回の動画では相手があなたに持つ印象を良くするための方法を４つご紹介します。

話を聞いている最中に、もしくは話が終わった後に相手が言った事を自分の言葉で要約しましょう。相手の話をちゃんと聞いていないと相手の話を要約する事が出来ませんので、聞いていると言う事を相手に示す事が出来ます。

話を聞いている最中に

「はい」

「なるほど」

「うんうん」

と言うように相づちを打ちましょう。

ここで気を付けたいのは、あいづちを頻繁に打ちすぎると、相手を急かしてしまう可能性があるので、節約しながら使いましょう。

相談事を受けた時に、話の内容の要約では無く、相手の感情を「こう思ったんだね」と言うように要約してみましょう。

また、相手の感情に対して「悲しかったんだね」「悔しかったんだね」など、言葉で名前付けする事で、相手が自分の状況を客観的に見られるようになる手助けになりるでしょう。

基本的に話を聞くときは意見は言わないようにしましょう。

多くの場合、相手はただ話を聞いて欲しいだけで、意見を求めていないからです。

もし相手が意見を欲しいなら、向こうから聞いてくるはずですので、その時まで待ちましょう。

<http://www.forbes.com/sites/womensmedia/2012/11/09/10-steps-to-effective-listening/#2715e4857a0b157af06f26fb>

お話の相手が子供だと思って接してみれば、相手も気持ち良く話せて、良い印象を持ってもらえるようになるでしょう。

さらにこのチョップスを掘り下げまして、意見や感想を述べる際のNGを幾つかご紹介します。

・「何でOO？」と聞くと、相手は自己防衛に走りがちで感情的な会話になってしまう可能性があります。

・「大丈夫だよ」と軽く元気付けようとする

・詮索し過ぎる

・相手を見下すかのように、「かわいそうに」と言う言葉を掛ける

「こうすれば良かったのに」と言うように、説教をする

<http://psychcentral.com/lib/become-a-better-listener-active-listening/>

話をあなた自身の見た目と言う観点でどのように聞くかと言う事も非常に大事です。私の友人で話を聞いていれば、聞いていないように見えても良いと言っている人が居ますが、それは間違っています。話の聞き方は聞いていると言う事を体現する事を含めて正しい話の聞き方です。

相手が「話を聞いてくれてるな～」と思わせる方法として

１． アイコンタクト

２． 前のめりなる

３． 話の内容に合わせて自分の顔の表情を変える

４． うなずく

などの方法があります。

http://www.skillsyouneed.com/ips/active-listening.html

相手の話を聞くときは、相手の話に全神経を注ぐ事が大事です。上記の方法で正しい聞き方を学んだ所で、最後に話を聞く際の頭の中の意識についてお話をさせて頂ければと思います。

話を聞く際は、どう言う事を次に言おうと言う事をまず考えないようにしましょう。相手が話している時に自分の番になったら何を言おうかな？同様に相手も同じ意識で話を聞いていれば、独り言を順番に繰り返しているのと同じです。

常に、相手の話を聞くときは、相手の話を全て聞き入れる事だけに集中しましょう。

そして相手が話を止めてからもし、自分が何か意見を述べたい場合は２秒　待ちましょう。２秒経って、相手が何も言葉を発しない場合は相手がひとまず話を終えた可能性がありますので。

さらに聞き入れる作業をより円滑にするための方法として、相手が発する全ての事に賛成、納得するつもりで話を聞きましょう。相手が言っている事が全て正しいと思って話を聞けば、無駄な偏見やフィルターを通す事なく、相手が言っている事を全て吸収する事が出来るようになります。人の話を純粋に聞く事で思わぬ勉強になったり、発見があるかもしれません。

否定する人間は嫌われると言う事はよく言われますが、まさにその通りで「根拠は？」、「僕は違うと思うな」と言うだけで、会話が一気に白けてしまいますので。賛成や納得した上でそこから話を膨らますと言う意識で話を聞きましょう。

https://www.farnamstreetblog.com/2013/07/peak-listening-a-simple-trick-you-can-apply-today/