クラス： 名前：

・まず理解に徹し、理解される(分)

今回の内容は「**相手を理解しようとしない人は理解してもらえない」**というものです。

家族に、恋人に、友達に自分のことを理解してもらいたいのに、成功している人は少ない

なぜなら、自分の言いたい気持ちを優先し、相手のことを理解しようとする姿勢が足りないから。

「**わかってくれない相手が悪い**」と責める前に、自分自身を振り返りましょう。

相手も同じことを思っているかもしれません。

コミュニケーションは「読む」「書く」「話す」「聞く」があります。

この中で最も重要なスキルが7つの習慣では「**聞く**」であるとされています。

ただし、学校などでは「聞く」訓練を受けた方はほとんど居ないと思います。

興味のあることは注意深く聞くが、興味が無いと「うんうん」と相槌だけなど聞くふりが多い。

■Win-Winの為に”**聴く**”

「共感による傾聴」というスキルを鍛えましょう

レベル0:【無視する】話しかけられても返事をしない。

レベル1:【聞くふりをする】相槌を打つだけで、話の内容に無関心。

レベル2:【選択的に聞く】興味のある部分だけ関心を持ち、自分視点で解釈・評価する。

レベル3:【注意して聞く】関心を持って聞く、相手がどう考えているかを理解しようとする。

レベル4:【感情移入して聞く】相手目線で聞く、相手にはどう見えているのかを想像し理解しようとする。

■スキルアップのコツ：「自分に当てはめて聞くこと」をやめる

1step:【話の中身を繰り返す】

×「バイトが嫌なんだ」➡「バイトは行かないと」

〇「バイトが嫌なんだ」➡「バイトが嫌なんだね・・・」

2step:【話の中身を自分の言葉に置き換える】「

×「バイトにやる気が出なくて」➡「やる気出なくてもバイトやらないと」

〇「バイトにやる気が出なくて」➡「そうか、バイトに行きたくないんだね」

3step:【相手の感情を反映する】

×「今日休んでもいいかな」➡「バイト内での信用がなくなるよ」

〇「今日休んでもいいかな」➡「なんだか疲れているみたいだね」

4step:【自分の言葉に置き換えつつ感情を反映する】

×「今日休んでもいいかな」➡「もう休んじゃえ」

〇「今日休んでもいいかな」➡「疲れているようだから、会社に行きたくないんだね」

「聞く」というのは相手の目線で世界を見ること

自分の価値観で「**相手の見えている世界を決めつけない**」ことが大事です。

要するに「相手はどうせ○○と思っている」と決めつけるのは良くないということです。

相手はどうしてそのような行動や言動になったのか、

背景を知ることで相手を理解し、相手からも貴方のことを理解してもらいやすくなります。

**石田からのアドバイス**

実際にこのようなことは仕事でも友達関係でもよくあります。

例：連絡もよこさず、ずっと遊んでいた恋人

実際：自分の為のプレゼントやサプライズの準備で忙しかっただけ

例：担当の内容が全然進んでおらず、仕事が出来ない先輩

実際：夜遅くまで、後輩の仕事を裏で手伝ってくれていて、自身より後輩を優先してくれていた

上記のように、自分だけの視点で見ると、だらしない、無頓着な人に見えますが

本当は自分のことを想って行動してくれていただけというものでした。

そんな人に対して、冷たい態度を取ってしまうとどうなるでしょうか。

大事にしてくれている人を傷付けてしまいます。

皆さんにもそうなって欲しくないので、相手の視点に立って考えてみる。

そんな視点も少しで良いので取り入れてもらえると

今後の人生もより豊かに、大事にしてくれる人で囲まれて歩めるようになると思います。

ということで、相手の意見も「聴く」ということの大事さを知ってもらったうえで

コミュニケーションゲームを行います！！！！！