

## ☆ 話の仕方、話の聴き方 振り返り演習シート



人のコミュニケーションは、**3つの要素（言語情報・聴覚情報・視覚情報）**から成り立っていると言われます。みなさんは、人と話す時にどんなことに気をつけていますか？  
自分の話の仕方、話の聴き方を振り返ってみましょう。

**チェック表1** ◆以下の項目で気をつけているものに○を付けましょう！

内容を選んでいる		互いの位置・距離感	
言葉を選んでいる		身だしなみ（服装・清潔面）	
声の質・トーン（高低）		姿勢（背すじ・腕組みや足組み等）	
声の大きさ		しぐさ・身振り・手振り	
話すスピード		表情	
互いの話す分量		目線の使い方（自分の視線の動き）	
話す場所・環境		相手の顔を見る	



**カウンセリングマインド（傾聴・共感・受容）**という言葉を知っていますか？教育相談等では、この3つの姿勢が大事だとされています。自分がよくすることや考え方などを、自己評価してみましょう。

1：あてはまらない  
2：少しあてはまる  
3：あてはまる  
4：十分にあてはまる

**チェック表2**

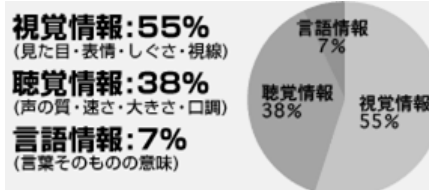
自己評価

	1	2	3	4
① 相手の話は、終わりまで聴く。				
② 相手の話に、同意しながら聴く。				
③ 相手の話に、反論しないで聴く。				
④ 相手の話に、相づちを打ちながら聴く。				
⑤ 相手の話を、繰り返しながら聴く。				
⑥ 相手の話を、メモなどで整理して確認しながら聴く。				
⑦ 自分の考えと違うことでも、否定せず聴く。				
⑧ 相手の考えを、肯定的に受け止める。				
⑨ 相手の小さな努力を大いに誉める。				



私たちは、話を十分に受け止めてもらえることで、「分かってもらえた」という実感を得ます。では、「話を十分に受け止める」にはどうしたらいいのでしょうか？前ページのチェック表も参考にしながら、聞き上手になるためのカウンセリングマインドの要素を学んでみましょう。

【メラビアンの法則より】



コミュニケーションの要素

○表情、口調などの“視覚・聴覚情報”も重要

人との対話の成分は、言語情報よりも、視覚情報や聴覚情報が多く、カウンセリングマインドの要素として大いに活用されています。特にこの3要素が一致していると、伝えようとするメッセージがより正しく、強く伝わるようになります。一方矛盾を感じる時、私達は視覚情報を基に感情を解釈する傾向があるそうです。また、少ない要素だからこそ、言語情報は吟味する必要があります。

チェック表1から丸の合計を記入しましょう！

/14

カウンセリングマインドの要素 傾聴 ①～③

○相談者の語るところを“じっくりと聴く”態度

話を聴く中で、担当者の心の中にはさまざまな疑問や批判等が浮かびますが、そうした考えは後回しにして、まずは相談者の話をじっくりと聴くことに集中することを優先します。

チェック表2から合計点数を記入しましょう！

①～③  
/12

カウンセリングマインドの要素 共感 ④～⑥

○相談者が感じているように“共に感じる”態度

担当者は可能な限り相談者の語りを「共感的 (=あたかもその人が感じているよう) に聴き、相談者のさまざまな心情を共に経験してみることが重要です。

④～⑥  
/12

カウンセリングマインドの要素 受容 ⑦～⑨

○相談者のこれまでのがんばりを“肯定的に認める”態度

親身な態度を通して、相談者に「受容されている」感覚=自分が「認められた」という感覚を生じます。

⑦～⑨  
/12

上記のような要素について、記入したことをもとに自分の話の仕方、話の聴き方を振り返りながら、今後、意識していきたいことなどを話し合ってみましょう。

児童生徒の成長を喜び合える保護者との関係づくりを目指して！

