



## 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：前村沙都子  
Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
<http://okayamaeap.jp>

### まずは最後まで聞いてみよう

コミュニケーションでは話す技術だけでなく、聞く技術も重要です。『話しては聞き、聞いては話す』というキャッチボールを繰り返し、お互いの理解を深めていきます。その際、まずは最後まで聞くことが大切です。最後まで聞かないと、知らないうちに自分の都合のいいように内容をゆがめてしまうことも。今回は、最後まで聞くために意識したほうがいいポイントをご紹介します。



#### 時間の圧力をかけない

「手短かに話して」と言ったり聞きながら時計を見たりすると、話し手は“早く話さなくては”と焦ってしまい、話を省いたり途中でやめてしまったりします。本当に時間がないときはそれを伝え、時間があるときでもいいか確認してはいかがでしょうか。

#### 途中で遮らない・話題を変えない

話を聞いていると、いろいろ思うことが出てきます。相手の話に触発されて他の話に変えてしまったり、ついアドバイスをしたくなったりしてしまいます。ですが、まずはぐっと我慢して、とにかく最後まで聞き、聞き終わってから意見を言うようにしましょう。

#### 話し手の感情を否定しない

話し手が不安そうなとき、つい「大丈夫だよ！」と元気づけてしまいがちですが、これも要注意。一見肯定的な反応に見えても、安易な励ましは、話し手の不安な感情の否定になってしまうことも。まずはなぜ・どのように不安なのか十分に話を聞き、具体的な根拠をあげて「大丈夫だよ」と言えば、話し手も納得しやすくなります。

#### <EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>

