



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>

「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました



クイズ

上手なコミュニケーションをとるためには、話の『聞き方』も大切です。
では、話の聞き方のポイントとして適切なものはどちらでしょうか？

A: 「聞いている」というサインを送る B: 他の作業をしながら聞く

答えは・・・A: 「聞いている」というサインを送る でした！
みなさんの回答はいかがでしたか？



上手なコミュニケーションには、「伝え方」はもちろん、「聞き方」も大切です。自分のことも、相手のことも、大切にしながら素直に会話するために、相手に対して「聞いていますよ」というサインを出し続けることがポイントになります。

～サインの例～



- **視線** (相手の方を見るなど)
- **表情** (真剣な表情やにこやかな表情など)
- **姿勢** (相手の方へ身体を向け、きちんと座るなど)
- **うなずき** (適度なタイミングで「うんうん」など)
- **言葉** (「〇〇ということですね」「ずいぶん頑張ってこられたのですね」など)



相手に対して、態度だけでなく言葉でも伝え、「あなたに関心があります」ということを示すようにしてみましょう。

また、相手が攻撃的になっていたり、非主張的になっていたりする場合も、サインを出し続けることで、相手は「自分の思いを分かってほしい」という気持ちが満たされたり、聞いてもらえる安心感で話しやすくなったりします。

普段の「聞き方」を振り返っていかがですか？サインを出し続ける「聞き方」で、上手なコミュニケーションをはかりましょう。

参考：平木典子著「図解 相手の気持ちをきちんと<聞く>技術」

厳正なる抽選の結果、「東京2020公式グッズ マグカップ」を6名様に、「東京2020公式グッズ ウォーターボトル」を1名様に、それぞれ送付させていただきます。来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま楽しみにお待ちください。