



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：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

聞き下手な人が増えている！？聞き上手に近づくために必要なこととは

現代人は相手の話を聞くのが苦手だと言われています。ビジネスの場では、「結論から言うように」と言われますよね。もちろん大切なことですが、結果だけしか聞かないと、白黒つかないことは話せなくなります。そうすると、いざ困ったときに相談ができなくなってしまいますよね。風通しの良い職場にしていくためにも、聞き上手が必要なのです。そこで、今回は聞き上手に近づくためのポイントを解説します。



□「聞き上手」を妨げる態度に気をつけよう

先入観のある対応

「この人はどうせこうだから」と思うと、相手の今の思いがきけなくなる。

正解思考／議論のような対応

常に正しいか正しくないかで相手の思いをきくことになる。

アドバイス志向

- ・相手は話したいだけのこともある。
- ・安易な助言はポイントを外してしまう。

□聞き上手に近づくためのポイント～聴いているよのサインを伝えよう～

☑相手の立場に立ち、どんな思いで、どんなことを理解してほしいかを想像しながら聞きましょう

☑自分の先入観や価値観は脇に置いて、相手の思いをそのまま受け取りましょう

ポイント：相手が話している間はしっかりと話に耳を傾ける。

☑理解したことは言葉にして伝える

例：「〇〇ということですね」「すごく頑張ってきたんですね」

☑話を聴く中で気になったことは質問をして理解を深めましょう。



自分の思いを分かってもらえると、自信をもって前向きに物事に取り組めるようになります。聞き上手が増えるとさらに働きやすい環境になりますよ。みなさんも聞き上手になって円滑なコミュニケーションを目指していきましょう。

<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、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>

