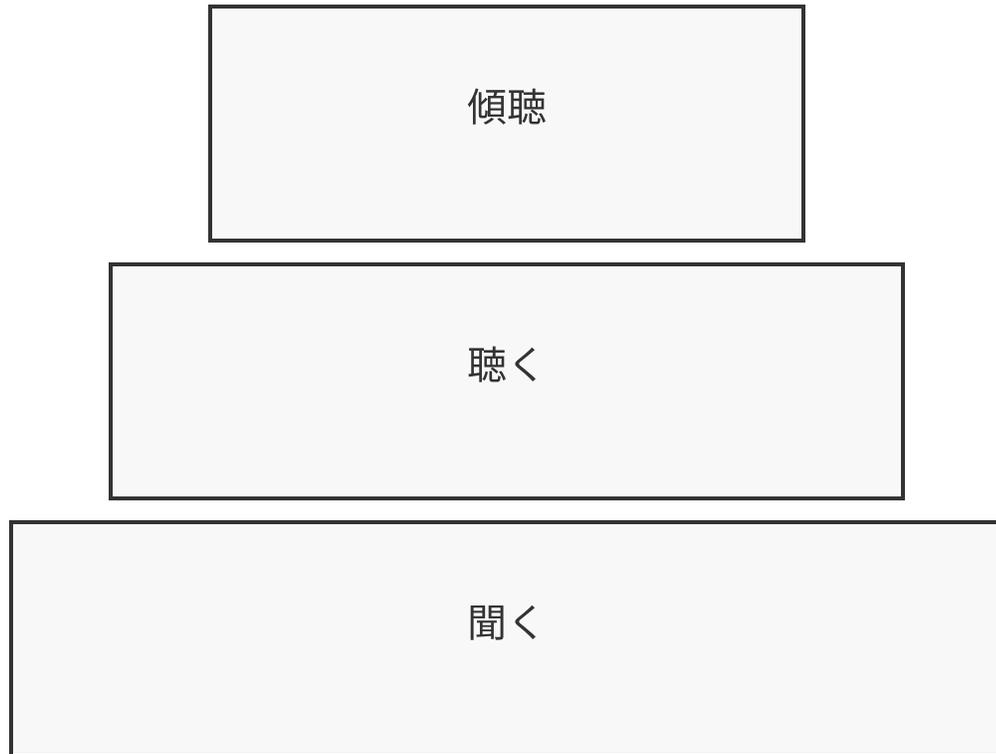


# 「聞く」と「聴く」と「傾聴」の違い



## 3つの違い

- **聞** 聞く：音が自然に耳に入る受動的な行為。特に意識せず音として捉える。
- **聴** 聴く：意識的に内容を理解しようとする行為。情報として捉え理解しようとする。
- **傾** 傾聴：相手の気持ちや立場に寄り添い、共感して受け止める姿勢。深い理解と尊重を伴う。

傾聴は、ただ話を聞くだけでなく、相手の心に寄り添い、安心感と信頼を届ける行為です。

# 傾聴がもたらす心理的効果



## 安心感

受け止めてもらえる



## 信頼関係

心を開くことができる



## 自己理解

気持ちの整理ができる

## 傾聴の効果

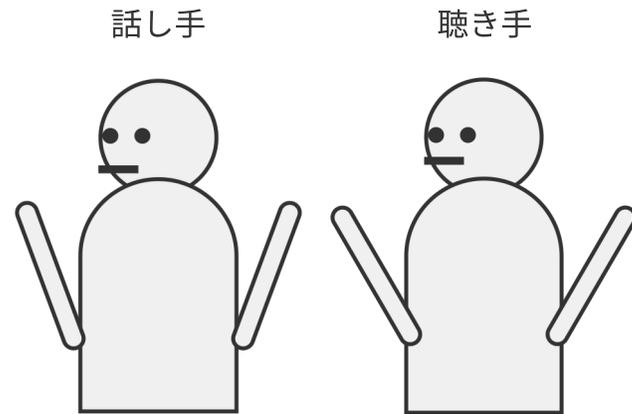
「受け止めてもらった」感覚：話を真剣に聴いてもらうことで、自分の存在や感情が肯定される。

不安や孤独感の軽減：共感的な傾聴は、話し手の緊張や不安を和らげ、精神的な安定をもたらす。

自分の気持ちを整理できる：言葉にすることで、自分自身の考えや感情が明確になる。

傾聴されると、「わかってもらった」という安心感が生まれます。これは孤独や緊張をやわらげ、話し手が自分自身を見つめなおす大きな助けになります。

# 傾聴の基本① 姿勢



良い傾聴の姿勢

## 傾聴の基本姿勢

身体の向きを相手に：体を相手の方に向け、同じ目線の高さを意識することで、「あなたに関心がある」というメッセージを伝えます。

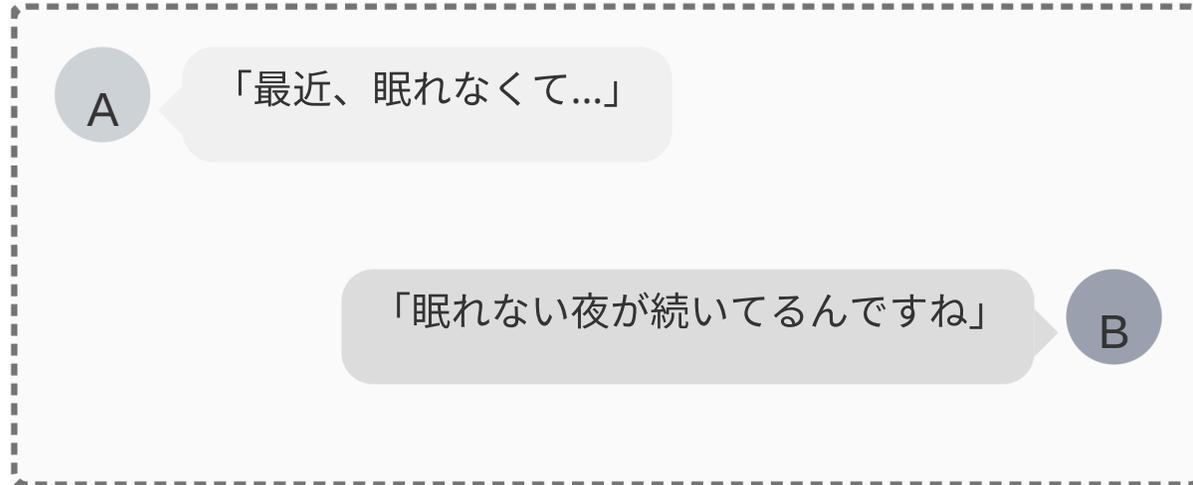
適切な視線と表情：時々アイコンタクトを取り、自然な表情で接することで、安心感を与えます。ただし凝視しすぎないことも大切です。

うなずきで安心感：適度なうなずきは「あなたの話を聞いています」という無言のメッセージとなり、話し手に安心感を与えます。

姿勢やうなずきなどの非言語コミュニケーションは、言葉以上に強い印象を与えることがあります。相手に「聴いてもらえている」と感じさせる土台となります。

## 傾聴の基本② あいづち・繰り返し

### 対話例



#### 効果的なあいづちの例

「うんうん」「それは大変でしたね」「なるほど」「そう感じたんですね」  
「もう少し詳しく聞かせてもらえますか？」

### あいづち・繰り返しの重要性

共感的なあいづちや相手の言葉を繰り返して確認することは、相手に"しっかり聴いている"という実感を与えます。機械的な相槌ではなく、気持ちを込めて返すことが大切です。

### 伝わるあいづちのポイント

- 1 相手の言葉を少し言い換えて返す  
単なる繰り返しでなく、キーワードを拾いながら言い換えることで、理解を示します。
- 2 感情に寄り添うあいづち  
相手の感情に注目した「大変でしたね」「嬉しかったんですね」などのあいづちは共感を伝えます。
- 3 非言語的要素も大切に  
言葉だけでなく、表情や声のトーン、うなずきなども含めて、真剣に聴いていることを伝えます。

## 傾聴の基本③ 沈黙



沈黙は自己整理の時間  
焦らず待つことが大切です

### 沈黙の価値

- ① 沈黙＝思考の時間 相手が言葉を探し、感情を整理する大切な時間です。
- ② 焦らず待つことも傾聴  
沈黙に耐えることは、相手を尊重する行為です。
- ③ 相手のペースを尊重する  
話の間を埋めようとせず、相手のリズムに合わせてみましょう。

沈黙は「気まずい時間」ではなく「心を整理する時間」です。待つことで、話し手は自分の言葉を見つけることができます。

# 傾聴体験とスキルをふりかえる

## ① 傾聴体験を振り返る

「傾聴された」と感じた体験

「聴いてもらえなかった」と感じた体験

何が違いましたか？

## ② 傾聴スキルをチェックする

例文:

A さん: 「最近、仕事のプレッシャーで眠れない夜が続いていて...」

B さん: 「そうなんだ。私も先月忙しかったよ。」

あなたならどう返しますか？

B さんの返答の改善点

ワークを通して、自分の傾聴スタイルと改善点に気づくことができます。

# 今日のまとめと次への一歩

## 今日学んだこと

### ① 傾聴とは

「聞く」と「聴く」の先にある、相手の気持ちに寄り添い共感する姿勢

### ② 3つの基本スキル

#### ① 姿勢

身体を向ける、視線を合わせる、うなずきで  
安心感を

#### ② あいづち・繰り返し

相手の言葉を受け止め、確認する言葉かけ

#### ③ 沈黙

沈黙を大切に、思考の時間として尊重する

## 次への一歩：日常で活かすために

- ✓ 聴くことは安心を届けること  
傾聴は特別な場面だけでなく、日常のどの会話でも実践できます。まずは家族や友人との会話から意識してみましよう。
- ✓ 小さな実践から始めよう  
すべてを一度に完璧にする必要はありません。今日学んだ3つのスキルから1つを選び、明日から意識してみましよう。  
自分自身にも傾聴を
- ✓ 他者の話を聴くだけでなく、自分の内側の声にも耳を傾けましよう。自己理解が深まると、他者理解も豊かになります。

傾聴は技術であると同時に、心の姿勢です。  
日々の小さな実践の積み重ねが、あなたの「聴く力」を育てていきます。