

小学生からのメンタルトレーニング

joga007

01.聴く。をはじめる。



私は話を聞くのが好きである。

注意深く聞くことで、多くを学んだ。

-ヘミングウェイ（小説家・ノーベル文学賞受賞者）

【聴く（きく）】を意識する。

聴く：話している相手に対して、私はあなたの話を聴いているよ、と伝えること。

相手の話を聴こう！！
と思ってる時ほど、
自分の話をしてしまっていることって
以外に多いんだ。

それは
人は聴くことよりも、
話すことの方が大好きだから。

特に
自分が今までに経験したことがあることや、
知っていることだと特に。

でも、
本当に大切なのは
相手の話を聴くこと。

んーちょっと違うな、

「私はあなたの話を聴いているよ！」

ということを相手に伝えること。

あいづちをしたり、
「うん、うん」とうなずいたり、
【聴く】ことを意識してみよう。

▼質問ワーク

01. あなたが話を聴いてもらってる！と感じるのはどんな時ですか？

02. 私は話を聴いているよ！と相手に伝えるためには、どんなことを意識しますか？

03. どんなあいづちだと、相手はもっと話したくなりますか？