

傾聴講座

去る平成 28 年 11 月 5 日と 19 日の 2 回にわたり、佐野市市民活動センターここねつと研修室に於いて、日光市から黒川 貢先生をお招きして傾聴の講座を開催いたしました。傾聴は敬意をもって人の話を伺うこと、「敬聴」との自覚を持ち、相手の話を素直に、謙虚な温かい気持ちで聞くことを心掛けることが大切だそうです。また、傾聴をするためのスキルを磨くことも重要ですが、注意深く、関心を持って、耳と心を傾けて聞くコツとして、うなずきや相づち、反復などしながら、相手の気持ちに寄り添っていくと相手の方が少しずつ、悩みや願いなど心の奥深くにある心情や感情を話してくれるのだそうです。そして、傾聴が身につくための自分づくりをしていくこと。自分の心と気持ちに傾聴すること、一日を振り返るなど日々の少しずつの行いがより良い傾聴に結びつくのだそうです。話を伺う相手は間違っているのではなく、自分とは違う人だときちんと認識し、相手を信じ理解するために、お説教はしない、結論を出さない、アドバイスや指導をしない、自分の経験を押し付けないなど、なんとなくしてしまいがちな点を心に留めておくことも重要だそうです。

