

話し上手は聴き上手

相談を深めるコミュニケーションのコツ



だれかに相談したいのに、 ためらったことはありませんか？

忙しいのに
迷惑になる
かも…



自分の話なんて
大したこと
じゃない
かも…



「こんなことで
悩んでるの？」
って
思われそう…



でも実は…

人は誰かの役に立てたときに幸せを感じるもの。
信頼できる人に思い切って相談してみましょう。



安心できる

相談することの メリット

緊張が
和らぐ



自分の良い面に
気づける

考えが
整理できる



話を聴く時の2つのコミュニケーションスキル

場の緊張をほぐす

笑い

- ・声をあげて笑う
- ・冗談で笑い合う

ユーモア

- ・軽やかな言い回し
- ・場を和らげる
- ・やさしい返し



もっと

5つのコツで 聴き上手に！

①相手の気持ちを受け止める

話しくそなときは、無理に話させようとせず、そばで見守ったり、寄り添うことが大切です。



②会話の中で相手の気づきを引き出す

共感しながら話を聴き、相手が自分で気づけるようにやさしく導いていきましょう。



③疲れている相手には配慮

たくさん考えなければならない質問は、相手にとって負担になることもあります。「はい」「いいえ」で答えられるような質問も活用しましょう。



④原因ではなく手立てを探す

「なぜ?」「どうして?」ではなく、「どうしたらいいか」を一緒に考える気持ちが大切です。



⑤質問のしすぎに注意

質問が続くと、相手はプレッシャーを感じやすくなります。わかったこと・わからなかったことは自分の言葉で返して、キャッチボールのようにやりとりしましょう。



相談する人も、相談される人も、相手の力になれる大切な存在。
「笑い」と「ユーモア」で、相談がやさしい空気になります。



監修：大野裕先生

精神科医

SWC協議会健幸アンバサダー・人材育成分科会座長

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

認知行動療法センター顧問

一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長

こころコンディショナー
チャンネル

こころコンディショナー

こころの健康を守り、
日々をより豊かにする
ヒントを動画
(YouTube)で
お届けします



AI（人工知能）をはじめとする先進的なデジタル技術を使い、ユーザーが自分自身の力を引き出して「こころを整える」ことを目指して開発



発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会



SWC協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ（SWC）協議会が認証しています。

協賛：三井不動産・カーブスジャパン



さあ、街から未来をかえよう

三井不動産
MITSUI FUDOSAN

Curves

公式SNSで

健幸情報
発信中

