

子どもの話をきく

-傾聴・受容・共感-

NPO法人 認知行動療法推進協会

2016.6.19 南谷 則子



【本日の内容】

■ 傾聴とは・・・

「聞く」と「聴く」の違いとは・・・

傾聴のための条件

傾聴のためのスキルと言語的な技法

■ 親であることと『アサーション』

- 「聞く」と
「聴く」の違いとは・・・？

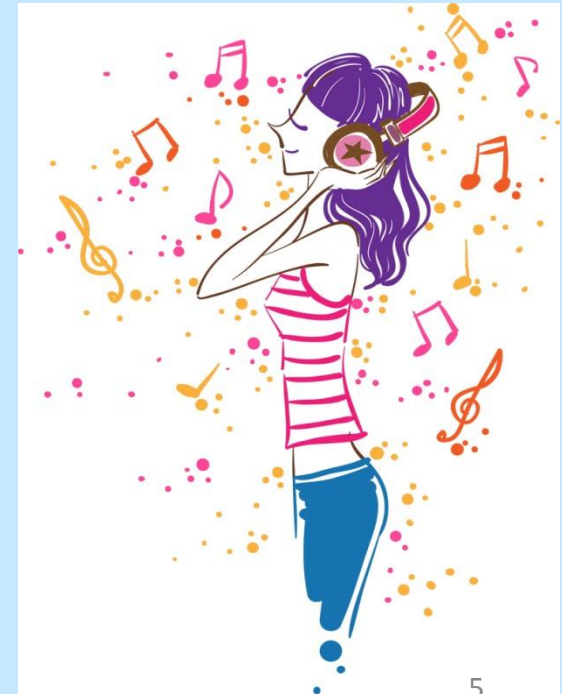


漢字から考えてみましょう。

聞

聴
心

- 傾聴のための条件とは？
- ☆必要なこととは何でしょうか？





的な態度

- 評価しない、非審判的な態度
- 相手があるがままに受け入れる

的な態度

- 相手の身になって聴く
- 相手の感情に寄り添い、理解する
- 相手に賛成したり、同じ意見である必要はない

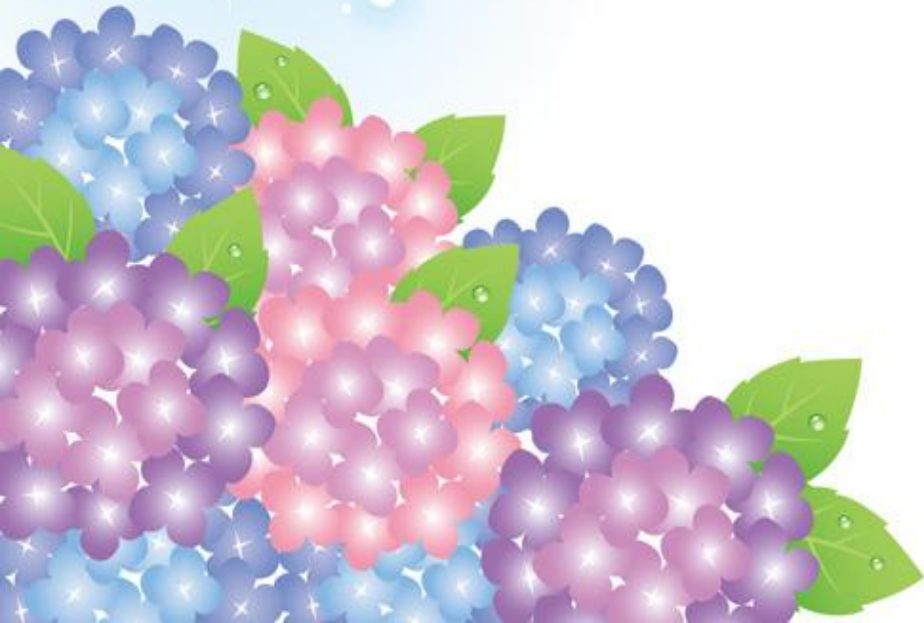
話し手が語ることをそのままに受け取り、
そのままついていく(松木)

Putting oneself into someone's shoes
「自分の足を他者の靴に入れる」

傾聴のためのスキル

- 相手との距離の取り方（パーソナルスペースを尊重）
- 位置関係（対面ではなく・・・）
- 視線、目を合わせること
- うなづき、相づち
- 姿勢（少しやや前に傾く）
- 表情、話し方のスピードの同調（相手の鏡となる）
- **相手の口調や表情に注意する**
（言葉よりも大切な情報を受け取る）

• 傾聴のための言語的な
『主な技法』とは？



1. 繰り返しをする

- 重要と思われる部分を繰り返しす
- 感情が出ている表現を繰り返しす

2. 要約する


- 要点をまとめて復唱する
- 話が整理されて、お互いの理解の確認になる

3. 明確化する

- 相手が言葉にしていなかったところを先取りして言葉にする
- 相手の気持ちを慎重に押し量って、伝え返す

4. 質問する

-  質問
「はい」「いいえ」で答えられる聞き方

-  質問
「はい」「いいえ」で答えられない聞き方

アサーションとは・・・？

自分も相手も大切にしたい自己表現。
アサーティブになるということは、自分の気持ちや考え、信念を、率直に、その場にふさわしい表現方法で伝えることである。

「伝えること」と「聞くこと」が、コミュニケーションの両輪であることから、主張するだけでなく「聞く」というアサーションも大切になってくる。

親であることとアサーティブであること

[親が子どもの話を聴くときには・・・]

.

ご清聴、有難うございました。



(参考文献)

- ・「耳の傾け方ーこころの臨床家を目指す人たちへー」
松木邦裕著 (株)岩崎学術出版社
- ・「ピアヘルパーハンドブック」 日本教育カウンセラー協会編
(株) 図書文化社
- ・「積極的傾聴を学ぶ ー発見的体験学習法の実際ー」
三島徳雄、久保田進也著 中央労働災害防止協会