



Win-Winの成果を得るためには、お互いのことを理解する必要があります。

まず相手を理解する！

理解されるには、まず相手を理解することが必要です。そのためには「共感による傾聴」が重要です。相手を理解したいという気持ちで相手の立場・見ている世界を同じように見るつもりで聴くことです。

人は誰もが心から理解されたいと思っています。誰もが自分の存在を重視して欲しい、尊重して欲しいと願っています。人は本当に愛され、理解されていると感じない限り、傷つきやすい内面をさらけ出そうとはしません。しかし、一旦信頼関係が出来上がれば、あなたが聞きたいと思っている以上のことを相手は打ち明けてくれるでしょう。

「共感による傾聴」を実践するためには、相手との信頼関係を維持し、判断や助言を挟まず、時間をかけて、相手の話を聞くことが大切です。逆に言えば、上の空、聞いているふりをする、選択的に聞く、言葉だけ聞く、自己中心的に聞くというような聞き方では相手との信頼関係は築けません。「共感による傾聴」には、次のステップがあります。

第1段階：相手の言葉をそのまま繰り返す

第2段階：相手の言葉を自分の言葉に置き換える

第3段階：相手の気持ちを言葉にする

第4段階：相手の言葉を自分の言葉に置き換えると同時に相手の気持ちも言葉にする

さらに、相手の話を聴きながら相手にフィードバックするときには「そのフィードバックは本当に相手のためになるのか」「一人称のメッセージで伝えること」に注意してください。

私達は自分の過去の経験を相手の話に重ね合わせて聞いてしまいがちです。そのため、人の話を聞きながら、同意したり反対したり、自分の視点から質問したり、助言したりします。そうすると相手は理解されたと感じることはなく、結果として自分のことが相手に理解されることもありません。

自分が「理解される」という段階は、相手を理解した先に訪れます。相手を深く理解し、相手の立場で考えられるようになれば、自然と自分の考えを理解してもらいやすくなります。

人は皆、自分の話を聞いて欲しと願っているからこそ、まずはあなたから相手の話を心から聴いてください。

校長 松川 明義

【行事予定】

2月 5日(水)：公開人権教育LHR

2月10日(月)：出前授業 電気科

2月11日(火)：技能検定(普通旋盤作業)

週末の大会 弓道部 スキー部 バレーボール部

