

知っている 話し上手 聞き上手に!?

ちょっとしたコツ 教えます

あなたは相手をあきさせない話ができる

「話し上手」でしょうか？

それとも人の話を引き出すのがうまい

「聞き上手」でしょうか？

上手なコミュニケーションのためには

どちらも必要ですが、ちょっとしたコツが

その助けになることもあります。



話し上手になるための ちょっとしたコツ



● 表情豊かに話す

話し上手な人は表情が豊かです。ずっと下を向いていたり、無表情で話をするのではなく、話す内容や感情に合わせて表情を変えてみましょう。話の内容も伝わりやすくなります。



● リズムを大切にす

会話には「リズム」があります。自分だけが一方的に話す、質問をしたのに相手の答えをちゃんと聞かないといった話し方はNG。相手の話をさえぎらず、キャッチボールのようにリズムよく会話することを心がけましょう。

● ネガティブな言葉を使わない

ネガティブな言葉をできるだけ使わないよう心がけましょう。どうしてもネガティブな言葉を使わなければいけないときは「嫌い」→「好きじゃない」、「やりたくない」→「苦手」などと言い換えてみましょう。



聞き上手になるための ちょっとしたコツ



● 相手の話に興味をもつ

自分に興味をもってくれる相手とは「もっと話したい」と思うもの。相手の話で興味がわく部分を探して、その話題が広がるような質問をしてみましょう。きっとたくさん話してくれるようになりますよ。

● あいづちをうつ

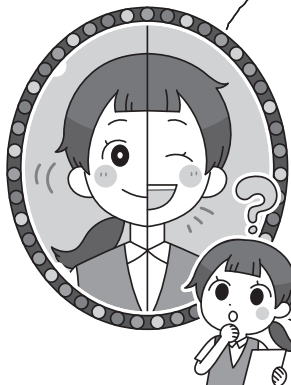
単に話を聞いているだけでは一方通行の会話になってしまいます。「話していて楽しい」と感じてもらうために、相手の話にあいづちをうったり、リアクションを返したりしましょう。



● 無理に会話を続けようとしない

聞き上手な人は、会話が続かずに静かになってしまった場合でも、相手が話すまでゆっくりと待つことができます。相手が話すペースを知り、自然な会話を楽しめるようになりますよ。

自分を知ろう！ 話すのが好き？ 聞くのが好き？



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ①話で笑いをとるのが好き | <input type="checkbox"/> ⑤話を聞いているとき、質問をよくする |
| <input type="checkbox"/> ②会話のテンポに気を付けている | <input type="checkbox"/> ⑥相談を持ちかけられることが多い |
| <input type="checkbox"/> ③話しているときの表情が豊かだと言われる | <input type="checkbox"/> ⑦人に話を振ることが多い |
| <input type="checkbox"/> ④ネガティブな言葉は使わないようにしている | <input type="checkbox"/> ⑧話を聞いているとき、あいづちをよく入れる |

①～④にチェックが多かった人は「話すのが好き」、⑤～⑧にチェックが多かった人は「聞くのが好き」という傾向があります。どちらの力もうまく伸ばせるといいですね。