

～ 毎月10日は「人権を考える日」 ～

みんなが豊かにつながるために

様々な感性や価値観をもつ人々と接する中で、相手の思いや願いを理解しようとすることや、自分の気持ちをしっかり伝えようとする事は、互いの人権を尊重する出発点であり、より良い人間関係を築く基本となります。

今回は、「傾聴」をキーワードに、コミュニケーション能力を育成する方法を考えていきます。

傾聴

コミュニケーション能力を高めるには、まずは「聴く」ことが重要です。自分の話をしっかり聴いてくれたり、共感して聴いてくれたりすると「自分は大切にされている」という気持ちが生まれます。

「傾聴」の基本姿勢

「傾聴」＝「相手の話にじっくりと耳を傾ける」という話の聞き方です。そして、その基本姿勢は、次の3ポイントです。

- ① ひたすら相手の話を「聴く」こと
 - ② 話をただ「聞く」のではなく、注意を払って「聴く」こと
 - ③ 話に「共感」し、それをありのまま認め（「受容」）、うなずくこと
- では、具体的に実践できそうなポイントを紹介してみます。

傾聴のポイント

- ① 傾聴においては、相手が主役
イメージ的には、相手の話を聞くが七、自分が話す是三ぐらいの配分です。
- ② 自分の話はあまりしない
自分の話をしては、相手の話す時間を取ることになるので、自分について聞かれたら、答える程度にします。
- ③ 相手の話を遮らない
相手が話し終えるまでは、どんなに話したくなっても我慢します。
- ④ 相手に助言(アドバイス)をしない、お説教をしない、自分の考えを押しつけない
相手が心のうちに抱え込んでしまった思いや考えを、上手に誘導して話してもらうことです。
- ⑤ あいづちは「相手に伝えるため」に打つ
相手に「聞いてもらっている」と思ってもらうためのリアクションが大切です。
- ⑥ 「オウム返し」の技法を用いる
的確に、相手の方が言われた言葉をそっくりそのまま繰り返すと、「わかってもらえている」と感じてもらえます。

「傾聴」は、「自分の人権のみならず他の人の人権についても正しく理解し、その権利の行使に伴う責任を自覚して、人権を相互に尊重し合うこと」という人権尊重の理念に立つことになり、部落問題をはじめとする様々な人権問題の解決につながっていきます。

自分にできることから実践して、人権文化の根付いた明るく住みよい西条市を実現していきましょう。