

# ワーク：聴く力 <聞くと聴く>

こんなことを試してみよう。どんな気持ちになるかな？

※ペアになって、講師の合図（約30秒ごと）で次の話題に変更する。

1. メモをとらない。（普通に話を聞く）
2. パソコンの作業をしながら聞いてみる。（他の作業をやってみる）
3. 聞いているときに「それはちがう」と否定して言う。
4. 相手の話を奪って話してみる。（「そういえば」と言って奪う）
5. あいづちを打たない。（無表情で話を聞く）
6. 踏ん反りかえって偉そうに聞いてみる。（腕や足を組んでみる）

# ワーク：聴く力 <聞くと聴く>

## 聴く姿勢

- メモをとる
- PCを閉じる
- 相手の方を向く
- 背筋をのばす
- 「ごめん、ちょっと待って」

## 喋らない

- 深呼吸する
- 相手が何を伝えたいのかを考えながら聴く

## 体で聴く

- ゆっくりうなづく
- 相手を見る
- 前のめりで聴く
- 腕や足を組まない