

聞き上手になる

～心の時代の福音～

2023/6/11

ルカ福音書24章13～19節

ちょうどこの日、二人の弟子が、エルサレムから六十スタディオン離れたエマオという村へ向かって歩きながら、この一切の出来事について話しあっていた。話し合い論じていると、イエス御自身が近づいて来て、一緒に歩き始められた。しかし、二人の目は遮られていて、イエスだとは分からなかった。イエスは、「歩きながら、やり取りしているその話は何のことですか」と言われた。

二人は暗い顔をして立ち止まった。その一人のクレオパという人が答えた。「エルサレムに滞在していながら、この数日そこで起こったことを、あなただけではご存じなかったのですか。」イエスが、「どんなことですか」と言われると、二人は言った。「ナザレのイエスのことです。この方は、神と民全体の前で、行いにも言葉にも力のある預言者でした。…

傾聴のモデル

- **大切な師を失い失意と不安で逃げ出した二人**
 - 三日前(金曜日)にイエス様は十字架にかけられた
 - 土曜日は安息日だったので、日曜日を待ってエルサレムを逃げ出した(自分たちの身を案じた)
- **彼らに近づき話を聴かれたイエス様**
 - 彼らは全く気付かなかった
- **オープンクエスチョンで質問された**
 - 「何のことですか?」「どんな事ですか?」
 - はい/いいえで答えられない質問
- **彼らに話させてからご自分について話された**
 - エマオまでは11キロ余りだった。どれぐら話したのだろうか?

話してもらうために

- 人間は話したい生き物である
 - 無口な人であっても話したくない人はいない
- 黙って聞いているだけでは話してくれない
 - 生返事をしている相手には話したくない
- 話している内容に**興味関心**を抱く
 - 「その話は、何のことですか。」
 - 「どんな事ですか。」
- 感じるより**理解**しようとするのが大切
 - 共感しなければと思う必要はない

聴く態度

- 横柄な態度でなく(腕や足を組まない)
- 真正面や真横でない方がよい
- 相手の目を見て聴く
- 大きくゆっくりうなづく
- 沈黙をおそれない(沈黙にも意味がある)
- 相手の話を取らない
 - 最後まできく・結論を急がない
- 自分の経験を持ち出さない

「聴く」技術

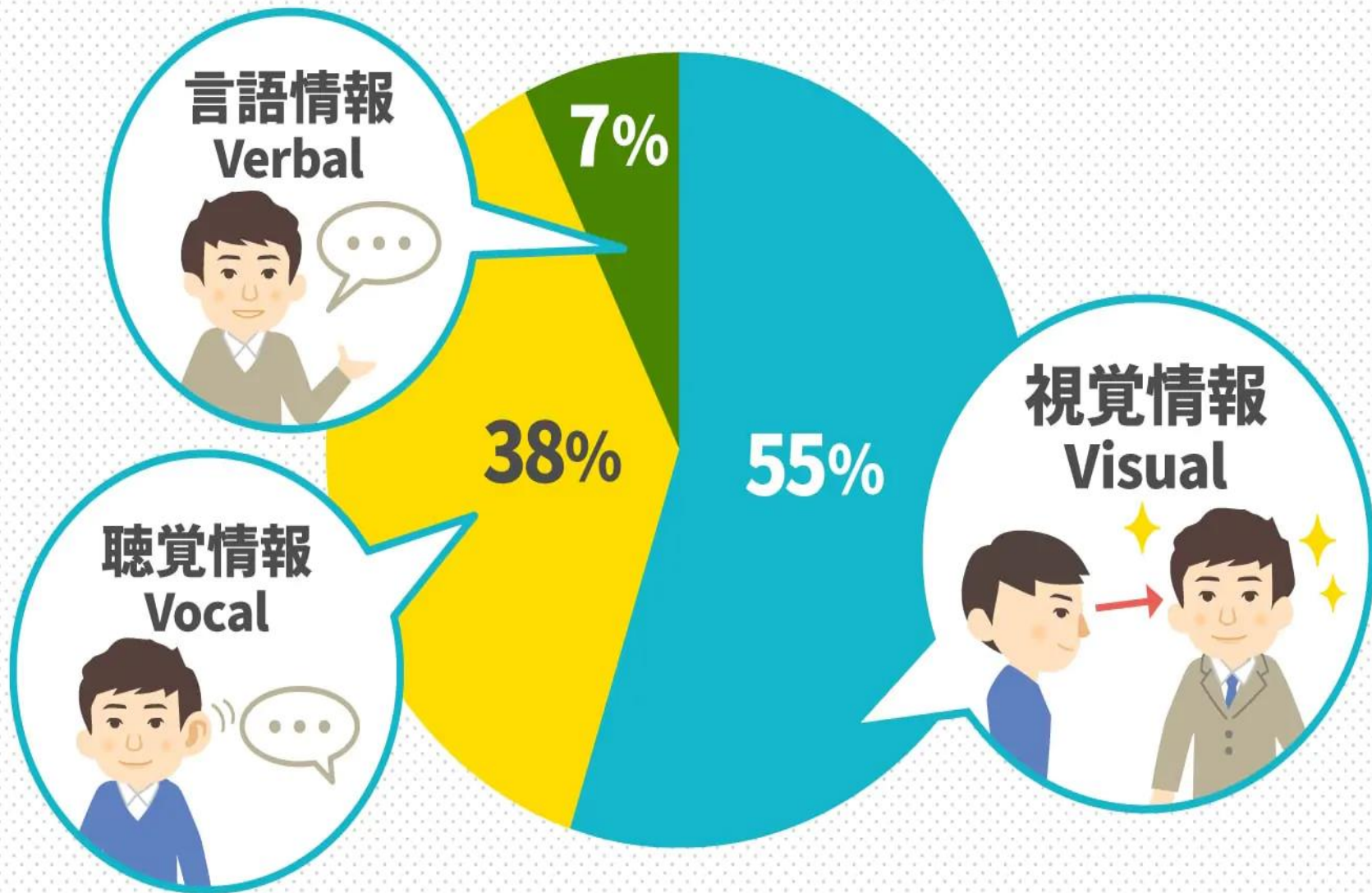
• コミュニケーションの原則

- 言葉がすべてではない(メラビアンの法則)
- 言葉が伝えているものが、その人の本心であるかどうかは分からない。
- 語り手が言葉に込めた意味と、聴き手が受けとめる意味に違いがある

• 「聴き抜く」技術

- 外見を聴く: 表情, 目の動き, 身体の動作
- 言葉を聞く: 言葉のくせや, 抑揚, 繰り返しなど
- 沈黙を聴く: 沈黙は大切な意思表示
- 感情を聴く: 言葉や態度の裏にある感情を探る

メラビアンの法則



アクティブリスニング（聞き出す）

反射

- 話し手の表現した言葉や文章をそのまま反復して返す
- 聞いていることが伝わる

質問

- 聞き手が疑問や興味を持ったことを質問する
- 関心があることが伝わる

言い換え

- 聞き手の表現に置き換えて話し手に返す
- 受け入れようとしていることが伝わる

アクティブリスニング(す)

オープン
クエスチョ
ンで!

反射

- 話し手の表現した言葉や文章をそのまま反復して返す
- 聞いていることが伝わる

質問

- 聞き手が疑問や興味を持ったことを質問する
- 関心があることが伝わる

言い換え

- 聞き手の表現に置き換えて話し手に返す
- 受け入れようとしていることが伝わる

言語化することの意味

- 情報の置き換え
 - 文字化する
- 記憶の整理
 - 人間の記憶はあいまいで、断片的である
- 気持ちの整理
 - 自分や他人を責める気持ちを再考察する
- 「外在化」
 - 言葉にすることで自分を客観的に見る
 - 自己解決につながる

あなたも聞き上手に！

話し合い論じ合っていると、イエス御自身が近づいて来て、一緒に歩き始められた。…イエスは、「歩きながら、やり取りしているその話は何のことですか」と言われた。

ルカ福音書14章15, 17節