



あなたの心は  
習慣で  
しなやかになる!

# 心の習慣レッスン 始めませんか？



## 「事実か」「思い込みによる想像か」を 整理する質問で気づきを与える

キーワードは… 「きく習慣」

きき上手な人とは、どのような人を思い浮かべますか？

傾聴(アクティブリスニング)は大切なきく技術ですが、傾聴以外の「きく」で、しなやかに上手なコミュニケーションをとっている人がいます。そのような人は、相手の話を聴きながら、自分が話す少ない時間の中でアドバイスをすることなく、ところどころで質問を織り交ぜる「きく」を実践しています。

アドバイスとは、「助言・忠告・勧告」と辞書には載っています。しかし、人は言われただけでは変わりませんから、上手に「きく」ことのできる人は、相手の良くないところ、足りないところ、間違いなどを指摘することはしません。その代わりに、相手に気づきを与える効果的な「質問」をします。

質問するという「訊く」を、相手の視点を換え、相手自身に気づいてもらうための有効な手段として使っています。きき上手な人は、自分では答えが分かっていることや、相手ももしかしたら分かっているかもしれないことだとしても、あえて訊いています。全ては、相手に自らの状態に気づき、認知してもらうためです。

悩みや迷いのある人の多くは、物事をネガティブに思い込みがちです。また、目の前のことしか見えていなかったり、事実と想像が混ざっていることがよくあります。その想像や思い込みを「違うよ、それは……」などとまともに指摘したところで、相手は納得できないでしょう。

相手の視野が狭くなっている、あるいは近視眼的になっていると思ったら、「誰かがそうやってきたの？」といった俯瞰的な視野が得られるような質問を投げかけてみましょう。

こうしたやりとりから、事実とそうでないことの整理がされると、自分の想像が勝手な思い込みでそれは事実でないことに気づくことができます。この気づきまでが、傾聴だけでは終わらない「きく技術」です。

良い質問を上手に投げかけ、相手はそれに答えるうちに、自分で自分の状態に気づいていける。この技術は正論で指摘するより効果がありますし、そもそも、人は話すことでスッキリし、悩みが解消されることもあります。上手な「きく」がしなやかなコミュニケーションに一役買ってくれるでしょう。