



研究や教育をすすめるうえで、周囲の人との人間関係は重要です。会話の基本は相手の話をきちんと聴くこと（傾聴）です。傾聴は相手を尊重し良好な人間関係に役立ちます。今回は、あなたの傾聴レベルをチェックしましょう。

★ あなたの傾聴レベルチェック ★

相手の話をきちんと傾聴できているかを、セルフチェックしてみましょう！
以下の項目について、それぞれ「はい(2点)」、「いいえ(0点)」「時には(1点)」のどれかを答え、10問の合計点を算出ください。

1. 自分が話をするよりも、人の話を聞くことの方が多いですか？
2. 相手の身になって話を聞くようにしていますか？
3. 別の事をしながら人の話を聞くことは少ないですか？
4. 相手の話したいことについて、じっくり聴いてから、否定や肯定をする方ですか？
5. 相手の話を相づちを打ちながら聴きますか？
6. 相手の話をさえぎって、自分が話すことは少ないですか？
7. 相手の話に関心を持って、聴いていますか？
8. 長い話や辛い話を辛抱強く聞ける方ですか？
9. わかりにくいことがあったら、それを確認しながら話を聴くほうですか？
10. 相手の話をじっくり聴ける方ですか？

傾聴レベル判定

16~20点

とてもよく
傾聴できています！



9~15点

まあまあの傾聴
「0点だった項目」を見直しましょう。



0~8点

頑張りましょう！
傾聴は練習次第です。



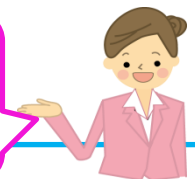
もし傾聴レベルが低ければ、自分から話したい時にも一呼吸おいて、相手の話を聴いてから話すよう、普段から気を付けてみましょう。



【 相手が話しやすい聴き方 】

1. タイミングよくうなづく、相づちを打つ
2. 共感しながら聴く（左図）
3. 相手の話に応じた表情をつくる（楽しい話のときは笑顔）
4. タイミングよく、適切な質問を挟む

カウンセリングでは、傾聴のトレーニングもできますので、お気軽にご予約下さい。



《11・12月の相談日：原則、金曜日》

11月：4、18日 12月：2、9、16日

●相談申込（予約制）

京都産業大学 POST を参照してください。

●問合せ先

ダイバーシティ推進室（本館3階） 075-705-3125／内線6121