

コラム5：【子育てお困りごとワンポイントアドバイス】

相談：『相手の話を理解しようと一生懸命聞くと、疲れてしまいます』

Q：「勘違いしている」「わかってくれない」と何度か言われてから、話し相手の言葉を聞き逃さないように、一生懸命に聞くようにしているのですが、そうすると疲れてしまいます。どうしたらいいでしょうか。

A：相手から「理解できていない」「話の分からない人だ」と思われてしまうのではないかと不安になると、話を一度ですべて理解しようとして、一生懸命になってしまうのかもしれませんが。

そうではなく、わからないところはその場で勇気をだして確認してみましよう。そうすれば、後になって自分が勘違いしていたことがわかって、がっかりすることはなくなります。それに、相手とのその後の関係をより良いものにもできるはずです。

また、誤解や齟齬が生じる原因としては、誰もが異なる感覚・経験・知識を持っていることや、そのときの体調なども影響します。誤解や齟齬は起きてしまうものと考え、どうしたら減らせるか意識してみてもいいでしょうか。

参考までに、話を「聴く」ための5つのポイントをお伝えします。

- ①遮らない
- ②受け止める
- ③パスあり
- ④興味を持つ（関心を示す）
- ⑤確認する

これらを組み合わせて話を「聴く」ことが大切です。

そのうえで、まずは相手の話をそのまま聞いてみて、わからないところは改めて聞いてみるようにするなど、少し肩の力を抜けるといいですね。