

人に好かれる「5つの聞き方」

表情豊かに相槌を打ちながら、否定もアドバイスもせずに最後まで話を聞いてみましょう

1：すぐにアドバイスしない

「絶対アドバイスしない」というわけではありません。相手がアドバイスを求めているならいいのです。話を聞いて欲しいという場合は、聞くことに徹しましょう。「何も知らないくせにアドバイスしてきてうんざりする」といった不満も少なくありません。最後まで話を聞き、求められていると感じたらアドバイスをするようにしましょう。

2：否定しない

否定というのは、「相手自身の否定」と「相手の意見の否定」の両方を含みます。否定されて嬉しい人はいません。決して、相手の意見に同意しましょうということではありません。相手の意見が自分の考えと違って「そういう考えもあるんだな、あなたはそういう考えなんだな」という気持ちで聞きましょう。自分の考えを伝える必要がある場合は、「私は～」と自分の考えを言えばいいのです。相手も相手の意見も否定する必要はありません。

3：自分の話しにすり替えない

相手が出した話題でも、つつい自分の話をしたくなることもあるかもしれませんが、まず最後まで話を聞きましょう。

4：表情豊かに聞く

話を聞く時の表情によって、話しやすさは大きく違います。といっても、会話の中で、ずっと表情を変え続けましょうということではありません。相手の話しが楽しい話であれば、口角を少し上げて微笑みベースで聞く。暗い話であればちょっとしずんだ表情で。相手の感情に合わせた表情で話を聞いてみましょう。

5：相槌

相槌にも色々な言葉があります。「うん」や「はい」や「ええ」以外にもたくさんあります。相手によって自然に使い分けていると思います。「あなたの話に興味があります」という想いを込めて、相槌を打つよう心がけてみましょう。共感の「あ～、分かります～」、話を促す「それでそれで♪？」なども、話しやすくなることでしょう。誰かとの会話の中で、話しやすかった相槌を書き留めていきましょう。そしてそれを自分も使っていきます。