

効果的に黙るために必要なこと

相手が話をしたくなる黙り方とは

相手の話を聞こうと黙っていても、相手は緊張したり、詰められていると感じているのかもしれない。その違いを生み出すのは、あなたのちょっとした仕草や表情の違いです。

コミュニケーションには、

- 言葉による「バーバルコミュニケーション」
- それ以外の要素による「ノンバーバルコミュニケーション」の2種類があります。

往々にして、私たちはバーバルコミュニケーションのみに注意を向けがちです。

しかし、コミュニケーションは全身で行うもの。特に相手の話を促すために黙る場合、バーバルコミュニケーションはゼロになるわけですから、よりノンバーバルコミュニケーションが際立ちます。

あなたのノンバーバルをチェック！

まずはノンバーバルコミュニケーションについて確認してみましょう。

1.表情

相手の話を聞くと、自分自身がどんな表情で聞いているか知っていますか？真剣に聞いているときこそ実は注意が必要です。聞き逃さないように一生懸命に聞こうと眉間にしわが寄ったり、あまりに真剣すぎる表情になったりしていると、しては話しくくなります。特に重要なのが「視線」です。時には鏡で自分の表情をチェックしたり、どんな表情で人と話をしていることが多いかを周りの人にフィードバックをもらうのも、よき聞き手になるのに有効です。

2.姿勢

違う方向を見ながらだったり、何か他のことをしながらだったり、椅子にふんぞり返っていたりしては、相手は聞かれているとは感じません。たとえあなたの耳がきちんと聞いていたとしても、です。どのような姿勢で相手の話を聞かかは、あなたの聞き意識をいわば目に見える形で表現しているようなものです。話を聞くときはしっかりと相手の方を向き、少し前傾姿勢くらいがいいかもしれません。腕組みは足組はしないなど、手や足の振る舞いにも意識を払うことが重要です。

3.適度な頷きや相づち

じーっと聞いているだけでは、伝わっているのか、共感は得られているのか…と相手は不安になることでしょう。そこで、適度な頷き相づちが必要です。また、相手の話を聞くからといって、言葉を全く発してはいけないうわけではありません。むしろ、わかりにくかったところやもう少し聞きたいところについて質問をすることは、相手の話に興味を持っている表れとなり、また相手の話を発展させる助けになります。

ノンバーバルをつくり出すもの

笑顔をつくって、感じよく頷く…というように、どんなにプレゼンスをつくったとしても、相手の足りないところや間違いを指摘しようと聞いているならば、相手は安心して聞くことはできません。

どんな視点で話を聞いているのかは、思いのほか相手によく伝わるものです。ですから、相手の話を聞くと、重点をどこにおく

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト

のかを意識する必要があります。

何も意識せずに話を聞くと、私たちは、「いい・悪い」「正しい・正しくない」と言った具合に「二極化」して物事を捉えがちです。これは決して悪いことではありません。外界で何が起きているのかをキャッチし、判断するのは、生物として生き延びるための知恵でもあるからです。

しかし、この二極化、話を聞かれる相手ならば「ジャッジ」されているという緊張や反発を生むことになります。ですから、相手の話を促す、相手から引き出したい場合にはこの二極化に注意が必要です。

では、「二極化しない！」と意識すればいいのかというと、そう簡単ではありません。リンゴのことを思い浮かべてはいけませんと言われると逆にリンゴが頭に浮かぶように、また代わりに何をするのが不明確なために、「…しない」というのはなかなか実行が難しいのです。

そこで、二極化に代わる、新しい軸を持って話を聞くことが必要になります。たとえば、

- ・相手のよいところを見つけよう
- ・さらにうまくいくために必要なことは何だろう
- ・相手は何を一番伝えたいんだろうか

というように、「可能性の探究」「相手の立場」へと視点をシフトするのは1つの方法です。

このように、聞くとは決して受身な行動ではなく、実はとても能動的でクリエイティブな行動、つまりリーダーシップが必要な行動とも言えるかもしれません。

さて、あなたは次に相手の話を聞くと、どのようにリーダーシップを発揮しますか？

ALL About ビジネス・学習より

ひな人形はいつ飾り、いつしまう？

ひな祭りは春の訪れを祝う意味のあるもので、立春を過ぎたころに飾りはじめ、ひな祭りがすんだ翌日には片づけるのが良いとされています。遅くとも春分までにはしまう方がベター。よく「早くしまわないと、嫁にいきおくれる」という迷信がささやかれますが、その裏にはさまざまな意味があります。



理由1 厄払いをして不幸を遠ざけるため

雛人形には、わが子の厄や災いを引き受ける役目があるので、いつまでも身近に置いておくと幸せな結婚もできないと考え、早く片づけて災いを遠ざけた方がいいとされました。



理由2 きちんとした娘にしつけないから

飾って美しいひな人形も、片づけるのが面倒。しかしずっと飾り続けていけば梅雨も近づいて、カビが生える心配も。それではせっかくの人形も台無しです。そこで、“片づけて満足にできないようではきちんとした女性になれず、いいお嫁さんにもなれない”と考え、早く片づけるようしつけました。

理由3

婚礼の様子を模したひな人形は、娘の結婚になぞらえることができます。早く飾りだすと「早く嫁に出す」、早くしまうほど「早く片づく（嫁に行く）」ととらえ、早くおひなさまのような幸せな結婚ができるよう願いました。

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト