

就活OnePointAdvice

⑧

コミュニケーションは聞き上手から

企業が採用者に期待する能力として「コミュニケーション力」があります。「コミュニケーション」というと「自分から話す力」「思っていることを言葉で表現する力」を連想するかと思います。もちろんそれらも必要とされます。しかし、人と人とのコミュニケーションには「聞く力」がとても重要な要素の一つとなります。

日ごろ、人の話を聞くと、こんなことになっていませんか？

- 話を聞いていると、すぐ他のことに気持ちが向いてしまう
- 話の結果を先取りしたり、思い込んだりする
- うなずき、あいづちはしない
- 自分の都合のよいように、無意識に判断して聞いてしまう
- 話を聞くと、相手の顔を見ていない

上記の設定で思い当たることはありましたか？ コミュニケーションを上手に取れる人は、人の話を上手に聞くことができます。言葉のキャッチボールをうまく行うためには、まず相手の投げたボール（言葉）をしっかりと受け止めてから返さなくてはなりません。相手に興味を持ってその気持ちを受け止めたことを伝えた上で、言葉を投げ返すことが必要です。

気持ちを受け止めずにボール（言葉）を投げ返す事例

太郎さん「最近なんだか落ち着かないんだよね」

友人「何言っているんだよ。心配事の一つや二つみんな抱えているよ！」

*友人は、太郎さんの気持ちには何も触れていません。

太郎さんには返す言葉が見つかりません。

気持ちを受け止めてからボール（言葉）を投げ返す事例

太郎さん「最近なんだか落ち着かないんだよね」

友人「そうなんだ。何か心配事があるんだね……。何かあったの？」

太郎さん「実はね……」

*友人が太郎さんの気持ちを一旦受け止めていることで、太郎さんは改めて自分の気持ちに向き合い、会話が続くこととなります。

聞き上手のポイント

あいづちをうまく使う

「はい」「ええ」「そうですね」などを話の間に挟んだり、相手の言葉の中からキーワードを繰り返しても効果的です。

相手に関心を寄せる

興味を持ってもらえることが相手にも伝われば気持ちよく話してもらえます。相手が何を思って話しているのかを意識して聞くことが大切です。