

# 上手に聴くコツ

安心できる関係をつくる

## ◎ 傾聴・・・丁寧かつ積極的に相手の話に耳を傾ける

- **つながる言葉かけ**（最初に心をほぐすような言葉かけをする）  
例：「部活のあと、来てくれてありがとう」「待ってたよ」
- **受容**（子供の気持ちを押し量りながら聴く）  
例：「うん、うん」「そう」「大変だったね」
- **繰り返す**（子供の言葉をそのまま繰り返す）  
例：「みんながやっていたから」に対して、「みんながやっていたからなんだね」
- **言い換え・要約**（子供が話した内容を言い換えたり、  
要約したりしてフィードバックする）  
例：「だって、超むかつくんだけど」に対して、「なるほど、すごく腹を立てているんだね」
- **明確化**（うまく言葉にできない感情を言語化する）  
例：「～という気持ちなのかな」
- **支持**（子供の前向きな思いや考えを、肯定したり、認めたりする）  
例：「とってもいいと思うよ」

# チャレンジ！



© 岡山県「ももっち」

気持ちが前向きになれるように、



という言葉をかけます。



© 岡山県「うらっち」