

受容的な聴き方研修ワークシート

テーマ: 相手を「受容」しながら聞く技術を身につけよう

対象: 教員 / 所要時間: 60~90 分

1. 自己チェック (5 分)

次の問いに○×で答えてみましょう。(あくまで気づきのためのものです)

| 質問 | ○/× |
|-------------------------------|-----|
| 相手の話ですぐ自分の意見を挟んでしまうことがある | |
| 子どもが話している間、つい口を挟んでしまうことがある | |
| 子どもに共感しているつもりが、いつの間にか慰めになっている | |
| 「それは違うよ」と言ってしまうことがある | |
| 子どもが話している時、他の作業をしながら聞くことがある | |

2. 基本の振り返り (10 分)

次の言葉の意味を、自分の言葉で書いてみましょう。

「受容」とは? (例: 相手の話を否定も肯定もせずに……)

→

「共感」とは? (例: 相手の気持ちを理解しようとする……)

→

「あいづち」の効果は? (例: 相手が話しやすくなる・安心感が生まれる)

→

3. 事例から学ぶ (20 分)

次の事例を読み、①NG ポイント、②OK ポイント、③自分ならどう対応するか、を考えましょう。

【事例】

A さんと B さんがトラブルを起こしました。A さんに話を聞いています。

教師: 「またケンカしたの? 前にも言ったよね」

A さん: 「でも、B が……」

教師: 「言い訳しないの。まず謝らないと」

①NG ポイントは？(2 つ以上)

→

→

②OK な対応にするには、どう言い換えたらいい？

→

③あなたなら、A くんはどう話しかけますか？

→

4. 実践ロールプレイ(20 分)

ペアになり、以下の役割で 3 分間ずつ演じてみましょう。

- A:子ども(テーマ:友だちに意地悪をされた気持ちを話す)

- B:教師(受容・共感・あいづちを意識して聴く)

※役割交代後、互いにフィードバックします。

【フィードバック例】

・あいづちが自然で話しやすかった ・自分の意見を先に言ってしまった ・うなずきや表情で安心感があった

5. ふりかえり(10 分)

研修を通して気づいたこと、今後意識したいことを書きましょう。

補足:あいづちのキーワード「は・な・そ・う」

| | あいづち例 |
|---|-------------|
| は | 「はい」 |
| な | 「なるほど」 |
| そ | 「そう」「そうなんだ」 |
| う | 「うん」 |