

# 今すぐ使える

## マナーアップアドバイス



### 「聴く」ということ ①

「聴き上手」をめざし、相手と良い関係を築くためには、  
どうすればよいのでしょうか？

まずは、「私はあなたの話をちゃんと聴いていますよ」と  
いう気持ちを態度で示すことです。具体的には、背筋は伸ば  
し、相手の目を見る。相手が息継ぎをするタイミングなどで  
適度にうなずくと良いでしょう。

また、表情は基本的には笑顔が望まれますが、例えば相談  
を受ける際や注意を受ける場合などは、真剣な気持ちを表情  
に表しましょう。

大切なのは「聴き方」のテクニックだけではなく、相手に  
耳も心も傾けて、話を理解しながら積極的に「聴く」こと  
です。つまり、姿勢と心が伴うことが大切です。