

# 【話し方より聞き方／会話力を上げる】

## 現役ライターが教える 実践重視の「聞き上手」セミナー

PDF レジューメをダウンロードいただきましてありがとうございます  
このレジューメは本編を見ながら書き入れるワークシート方式です  
また、皆さんにコース全体像を示す目次の役割も果たします  
ぜひ開きながら本編を視聴して、どんどん書き込んで使ってください

インタビューライター 丘村奈央子

## § このコースの構成

§ 1	はじめに	.....	2
§ 2	なぜ「聞き方」を学ぶとよいのか	.....	3
§ 3	この講座で学べること・全体像	.....	4
§ 4	Step1 /他の聞き方や傾聴と違う点	.....	4
§ 5	Step2 /マインドセット	.....	5
§ 6	Step3 /めざす「聞き上手」の姿はコレ!	.....	6
§ 7	Step4 /「聞き上手」になれない原因と対策	.....	8
§ 8	Step5-1 /現場で使う会話の3つの極意	.....	12
§ 9	Step5-2 /違い・謎のを見つけ方	.....	15
§ 10	「聞き上手」になるメソッドまとめ	.....	20
§ 11	Step6 /便利な豆知識	.....	21

## § 1 はじめに

### ■コース受講前のガイドとお願い

- ① この PDF レジューメを本編と一緒に活用してください
- ② まず最初から最後まで通して見てください、全体像が掴めます
- ③ メソッドを試してみた後も、ぜひ何度も視聴してください

## §2 なぜ聞き方を学ぶとよいのか

### ■聞き方講座を薦める最大の理由

### ■聞き方を学ぶべき3つの理由

- ① \_\_\_\_\_ でも実践しやすい
- ② 相手に \_\_\_\_\_
- ③ 自分の \_\_\_\_\_

### ■聞き手になるメリット

- ① \_\_\_\_\_ をしなくていい
- ② \_\_\_\_\_ を増やせる

話し手 = \_\_\_\_\_

聞き手 = \_\_\_\_\_

だから会話が苦手な人に向いている、面白い話し手になるより圧倒的に楽

### ■講師 丘村奈央子 紹介

就職してしばらくは「聞き上手」とはとても言えない状態でした

## §3 この講座で学べること・全体像

このコースでは、以下の6Stepで皆さんを「聞き上手」へ導きます

- Step 1 従来の聞き方との違い
- Step 2 マインドセット
- Step 3 聞き上手とは何か？
- Step 4 聞きベタの原因と対策
- Step 5 具体的な実践方法
- Step 6 便利な豆知識

## §4 Step1 /他の聞き方や傾聴と違う点

このコースで学ぶ聞き方は、従来と比べてこんな点が違います

- ① \_\_\_\_\_ はしない
- ② \_\_\_\_\_ だけで終わらせない
- ③ \_\_\_\_\_ 回数が減る

聞き手が混乱しないシンプルな方法、そして実践・再現できるのが大切  
テクニックに頼りすぎる聞き方は危険なときがあります

## §5 Step2 / マインドセット

今まで常識だと思われていた以下の点は、実はこのメソッドでは使いません

- ① \_\_\_\_\_ は考えなくて OK
- ② 聞き上手と \_\_\_\_\_ は関係ない

<b>メラビアンの法則</b> <b>相づちの使い分け</b> <b>オープン・クローズド</b> <b>相手を褒める</b> <b>ミラーリング</b> <b>リフレイン</b> <b>など多数</b>
--

これらの法則や概念はどうすればいい？



\_\_\_\_\_

聞き上手とは \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ があり、誰でも \_\_\_\_\_

## §6 Step3 /めざす「聞き上手」の姿はコレ！

### ■聞き上手とは何か？

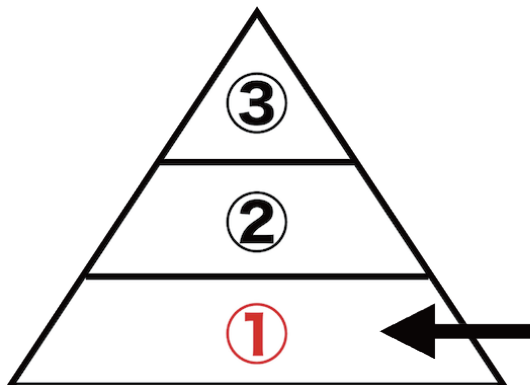
- ① 実はみんな \_\_\_\_\_ の体験をしている
- ② 会話には \_\_\_\_\_ がある
- ③ 話し手にとっての \_\_\_\_\_ をカバー
- ④ \_\_\_\_\_ さえあれば大丈夫

### ■聞き上手①について

聞き手が前のめり → \_\_\_\_\_  
とても興味がある → \_\_\_\_\_

これを再現すると  
↓  
\_\_\_\_\_の状態

### ■聞き上手②について



自分が \_\_\_\_\_ こと

ピラミッドの①が大切、②からの始まりではない

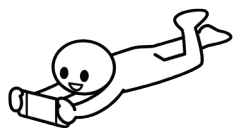
### ■聞き上手③について

ピラミッドの土台①があるとき → \_\_\_\_\_

土台①がある／なしは相手に伝わってしまう、話し手になるとよく分かる

### ■聞き上手④について

こんなときは、ピラミッドのどこが再現できていますか



自分が \_\_\_\_\_ こと

→ 相手に \_\_\_\_\_ こと

## §7 Step4 / 「聞き上手」になれない原因と対策

■ 関心を持ってない理由は2つある

1つ目

\_\_\_\_\_ な問題

2つ目

\_\_\_\_\_ な問題

では、どのように解決すればよいのでしょうか



**1つ目**

## の対策

このように発想を転換してみてください

私が知らないという事実 → \_\_\_\_\_

そのときに起こる感情は → \_\_\_\_\_

自分が知らなかったら → \_\_\_\_\_

苦手だと感じる原因 → \_\_\_\_\_

例1：共通点がない人 → \_\_\_\_\_

例2：性格が合わない人 → \_\_\_\_\_

例3：好きじゃない人 → \_\_\_\_\_

実は、苦手だと思う人ほど → \_\_\_\_\_

**ここから導かれる大原則**

① 相手は \_\_\_\_\_、自分は \_\_\_\_\_ である

② \_\_\_\_\_ は \_\_\_\_\_

③ 感情は \_\_\_\_\_

## 2つ目

の対策

レクチャー 17 では「悪い例」を提示します

途切れがちな会話 → \_\_\_\_\_ 型

聞き手



話し手



### ■この聞き方のデメリット

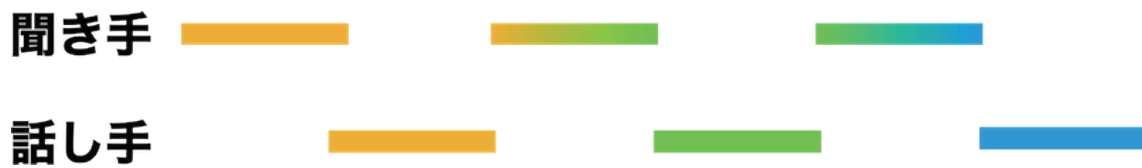
① 相手は自分について → \_\_\_\_\_

② そうすると話し手は → \_\_\_\_\_

## 2つ目 の対策

レクチャー 18 では「良い例」を提示します

長く続く会話 → \_\_\_\_\_ 型



### ■この聞き方のメリット

- ① 相手は自分について → \_\_\_\_\_
- ② そうすると話し手は → \_\_\_\_\_

## § 8 Step5-1 / 現場で使う会話の 3 つの極意

Step 1 から 4 までを毎回すべて思い返すのは大変です  
会話の現場では、以下の 3 点を意識すれば自然と実践につながります

### 現場で使う 3 つの極意

- ① \_\_\_\_\_ を区切る
- ② \_\_\_\_\_ ・ \_\_\_\_\_ を見つける
- ② \_\_\_\_\_ ・ \_\_\_\_\_ をしない

### ■ 極意①について

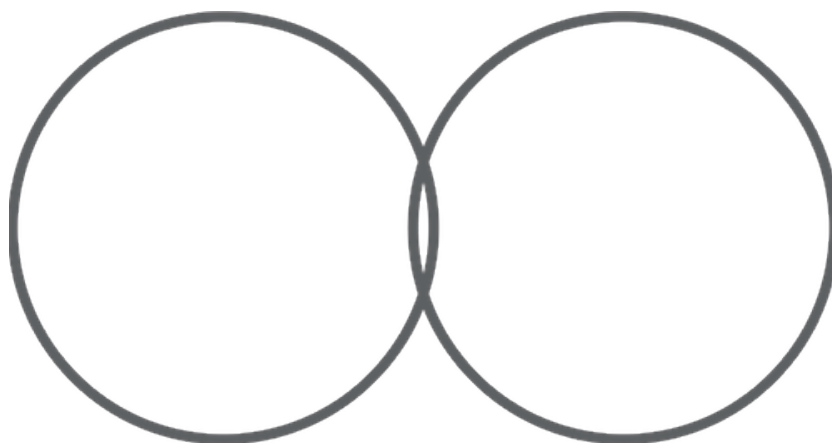
聞き上手の人も、実は \_\_\_\_\_

時間が過ぎたら \_\_\_\_\_ をしてもいい

## ■極意②について

一番伝えたい、 \_\_\_\_\_ は探さないでください

このフィールドの、どこから会話を広げればよいでしょうか



知らない = \_\_\_\_\_ → すべて \_\_\_\_\_ にできる

## ■極意③について

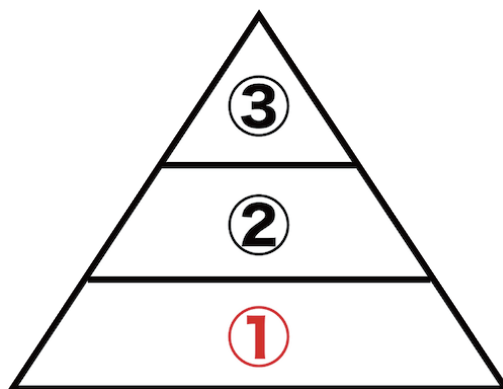
何のために会話している？ → \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

自分の \_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_ に変える

自分と違う考えが出てきたら → \_\_\_\_\_

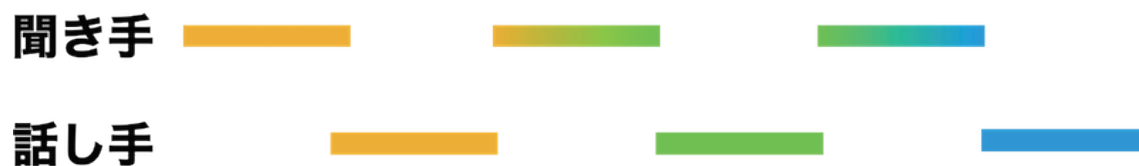
①での設定時間を過ぎたら → \_\_\_\_\_ してもいい

大切にすべきなのは？



## §9 Step5-2 / 違い・謎のを見つけ方

■違い・謎は会話の2カ所で発生する



## ■会話始まりの違い・謎／解説

その人は \_\_\_\_\_ けれど、自分は \_\_\_\_\_ もの・こと

パッと探しやすい4つの要素があります

大切なのは \_\_\_\_\_ に注目すること、\_\_\_\_\_ は探さない

ただし本人が選べないもの・ことは避ける

言いやすくなるコツ → \_\_\_\_\_



■会話始まりの違い・謎／ワーク①②（動画3' 21"～4' 27"で時間を取っています）

このワークの目的： 初対面で \_\_\_\_\_ 力をつける

場所：見知らぬ人がいる場所 / 対象：目の前・近くにいる人

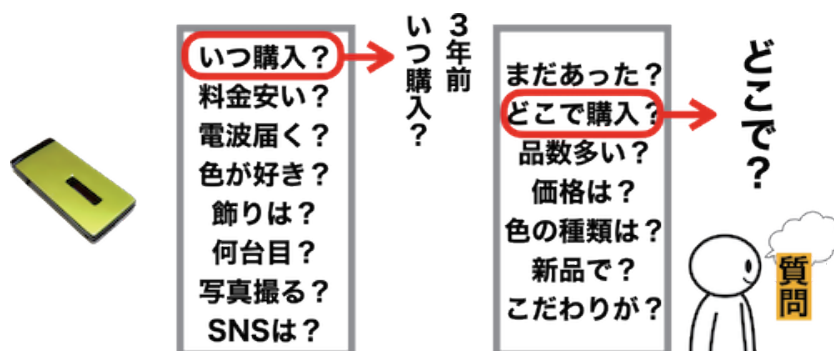
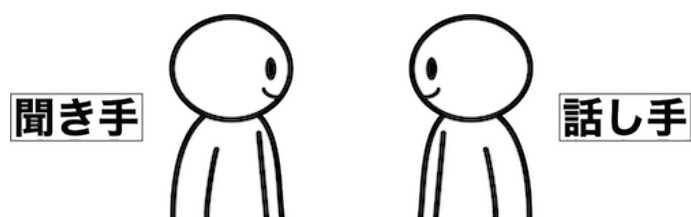
ワーク① 自分が持っていないもの・選ばないものを探して、意識する

ワーク② 余裕があれば、①の内容を書き出してみる

## ■会話中に見つける違い・謎／解説

難しいのは、相手の答えを聞いた後に \_\_\_\_\_ 化すること

しかし、人はパッと見た瞬間に必ず \_\_\_\_\_ している



■会話中の違い・謎／ワーク①②（動画視聴後にやってみてください）

ワーク①の目的： \_\_\_\_\_ を意識する

ワーク②の目的： \_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_ 化する

場所：会話中、気が向いたとき / 対象：自分が慣れている相手

2分間だけ

ワーク① 相手の答えだけに注目してみる、そのとき浮かんだことは？

ワーク② 余裕があれば、謎を選んで聞いてみる

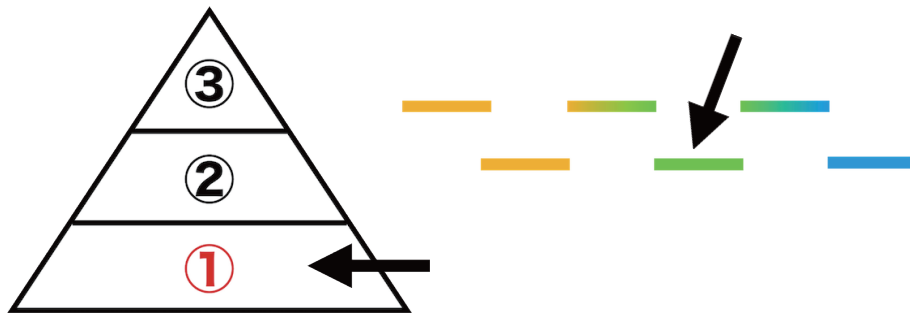
浮かんだことに「どうして？なぜ？」をつけてみる

何度も繰り返すと \_\_\_\_\_ ができる

## § 10 「聞き上手」になるメソッドまとめ

Step 2～5の内容を振り返ります

このレクチャーは、コース終了後も全体復習に活用いただけます  
ワークシートと一緒に確認してみてください



■最後にやってほしい

仕上げ

会話が終わったら、必ず \_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_ する

聞くことは \_\_\_\_\_ ではない / \_\_\_\_\_ としなくていい

誰にでも、その人しかない \_\_\_\_\_ がある

**本編はここまでです、ご視聴ありがとうございます！  
余裕があれば Step6 も試してみてください**

## § 11 Step6 / 便利な豆知識

基礎である Step2 ～ 5 を実践するだけでも十分ですが、  
会話の中で余裕が出てきたな、と思ったら取り入れてみてください。

① \_\_\_\_\_ を思い出す

皆さんには何がありますか？ → \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_ を聞けるようにする

その中でも使いやすそうな項目は？ → \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_ をチラリと言う

④ 自分が \_\_\_\_\_ を聞く

⑤ 相手の \_\_\_\_\_ を聞く

**コースはここまでです、最後までどうもありがとうございました！  
何か質問がありましたら Q&A にお寄せください、回答します**

**受講してみたのレビューや感想もご記入いただけましたら嬉しいです！**