傾聴の練習シート

第 1〜5 回｜1 回の会話を振り返る　　日付（任意）____ / ____ / ____

1 回の会話を、無理のない範囲で振り返ってみましょう。

今日練習すること

☐ 1 理解と同意　☐ 2 話を戻す　☐ 3 誘導しない質問
☐ 4 意味を保つ言い換え　☐ 5 感情を仮置き

場面 名前を使わずに

相手の言葉

自分が返した言葉

もう一度返すなら

自分の関わりを振り返る

相手の評価ではなく、意識したことや次に大切にしたいことにチェック。
☐ 事実と推測を分ける　☐ 訂正を受け入れる
☐ 話さない選択を尊重する

次に試してみること

架空の場面でも練習できます。名前などの個人情報は書かなくて大丈夫です。
録音は不要です。