

# Tips for how to increase communication with active listening

## アクティブリスニング

<b>Tip</b> <b>ヒント</b>	<b>How to do it</b> <b>方法</b> <b>どうやって</b>	<b>Why?</b> <b>理由</b> <b>どうして</b>	<b>What it could look like</b> <b>状況</b> <b>どんな</b>
<b>Give your full attention</b>  よく集中して聞く	<ul style="list-style-type: none"> <li>Remove potential distractions (phone, computer, etc.) 集中できなくなるような物を近くに置かない</li> <li>Set up your physical position so you can pay full attention 集中して聞ける姿勢をとる</li> <li>Use body language to express interest ボディランゲージを使って相手に興味を持って聞いていることを示す。</li> </ul>	This is the foundation for listening. Plus, it encourages sharing.  聞き方の基本であり、かつ相手が話しやすいようにする	Maintaining appropriate eye contact 適切なアイコンタクトを維持する  Sitting up and leaning forward  きちんと座って相手の話を聞く（体を話し手の方に傾ける）  Smiling, nodding 表情はにこやかにして、相槌も打つ
<b>Pay attention to non-verbal cues</b>  言葉以外の表情にも注意する	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pay attention to verbal and non-verbal communication (body language, facial expression, and tone of voice) 言葉及び言葉以外（ノンバーバル）の表情を読む（ボディランゲージ、表情、声のトーン）</li> </ul>	People communicate with more than their words.  人は言葉以外のものでもコミュニケーションをする	“You seem most excited about...” 「とても興味があるように見えますが。。」  “You sound frustrated with... and maybe also disappointed?” 「少しイライラしているようですね。それに、何か落ち込んでいますか。」
<b>Let it be about them</b>  相手をそのまま受け入れる	<ul style="list-style-type: none"> <li>Do not interrupt さえぎらない</li> <li>Don't derail the conversation by making it about your own experiences and stories 自分の意見で話のほこ先を</li> </ul>	Listening is about understanding, not being understood.  聴くことは理解することで、理解されることではない。	“Go on...” 「それで。。。次は」  “Can you tell me more...”

## Tips for how to increase communication with active listening

### アクティブリスニング

	<p>変えない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Don't judge; instead try to understand their point of view.</li> </ul> <p>相手の意見を理解する代わりに自分なりの意見で決めない。</p>		<p>「もっと話して」 「もっと続けて」</p>
<p><b>Ask follow-up questions</b></p> <p>自分の感情を入れずに問題に対して質問する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Be curious and natural. 相手の意見に対して興味を示し、かつ自然体でいる</li> <li>• Ask questions to clarify information and assumptions. 相手の意見を理解する為に分からない所を明確にするために質問をする</li> <li>• Ask open-ended questions (which require more than “yes” or “no” responses). 確定的な答えにならないような質問をする</li> </ul>	<p>This shows you want to understand and allows the person to elaborate.</p> <p>相手に理解したいことを示し、相手にもっと説明できるようにさせる。</p>	<p><i>“By that do you mean...”</i></p> <p>「あなたが言おうとしている事は」</p> <p><i>“What was it like to...”</i></p> <p>「どんな感じかしら」</p> <p><i>“What was the best/worst part of that...?”</i></p> <p>「その良い悪いを一言で言うと？」</p>
<p><b>Check your understanding</b></p> <p>話し手の内容を理解しているか確認する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paraphrase to check for understanding. Use your own words to summarize what was said. 内容を確認するために他の言いかた、または自分の言葉で内容を要約する</li> </ul>	<p>This lets both people know if you understand. It also can help someone understand a situation in a new way.</p> <p>話し手、聞き手がよく理解しているかをチェックする。更に新しい方法で理解をうながす</p>	<p><i>“What I’m hearing is...”</i></p> <p>「あなたが言おうとしている事は。。」</p> <p><i>“So it sounds like...”</i></p> <p>「こんな感じかな。。」</p> <p><i>“I’m not sure if I understand what you mean by...”</i></p> <p>「あなたが言おうとしている事がよく理解できてないかもしれません。。」</p>

## Tips for how to increase communication with active listening

### アクティブラスニング

<p><b>If appropriate: Share feedback</b></p> <p>感謝を込めて前向きな意見をのべる</p>	<p>• Share feedback or offer an alternative perspective if it seems useful and you can do it in a supportive way. <i>(This can backfire if the person doesn't first feel you care and understand.)</i></p> <p>前向きな意見や、役にたちそうな他の方法も述べる (聞き手の態度が話し手に対して真剣でない場合は話し手を傷つけることにもなる)</p>	<p>This can help the person to explore the topic and see it in a new way. 話し手に更に深く考えさせ、新しい見方もできるようになる</p>	<p><i>"Have you considered that..."</i> このような事も考慮しましたか？</p> <p><i>"What you've said makes me think..."</i> あなたが言ったことから考えさせられた事は。。</p>
--	--	---	---

### Peer Feedback on Active Listening Skills

#### アクティブラスニングスキルに関するフィードバック

Your name: \_\_\_\_\_ Listener's name: \_\_\_\_\_

How did it feel to be listened to?

聞いてもらった感想は? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

What did the listener do well?

聞き手の聞き方の良かったところは?

In 1-2 sentences, summarize your feedback for the listener. Include what they did well and one area for improvement.

聞き手がどうだったか思ったことを書いてください。良い点と考慮したがいい点を含めて1~2行で簡単に書いてください。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_