

まるHUG@FAMILY
家族が笑顔になる
7日間チャレンジ

Day# 6 課題

すぐに「反応」する癖をやめて
よく聴いてみよう

相手が話し始めたら、体を向けて
耳を傾けるアクティブリスニング

アフメーションは、(良い面を)認める
という能動的な行為です。認めるとは、相手の言葉を
一生懸命に聴く、という行為も含まれます。

一日を通して、**アクティブ・リスニング**
(積極的傾聴技法)を意識してみましょう。
今日は**3つだけ**を意識して話を聴いてみてください。

- ① 体を相手に向けて、視線を緩やかに合わせます。
- ② 話し始めたら、口を挟まずに最後まで聴いていきます。
- ③ 相手の表情に合わせて自分の表情も変化させます。



少しでも意識して聴いたら
6日目クリア
とメッセージくださいね♪

