

やさしく肯くところから（コミュニケーションのヒント）

結城浩



仕事でも、プライベートでも、相手に対して「共感を示す」という態度はとても大切です。

でも「共感を示す」のは意外に難しいものです。

失敗することも多いですね。

たとえば...

- 相手に共感を示そうとして、やたらと口数が多くなってしまった。
- 親近感をあらわそうとして、親しげな口調で話していたら、軽い人間と思われてしまった。
- つらい状況の相手に共感を示そうとして励ましていたら、逆に相手の気持ちを逆なでしてしまっただ。

コミュニケーションが苦手な人の場合、自分から話し出したり、自分の気持ちと異なるアクションをとったりすると、どうしてもうまくいかないことが多いでしょう。

そんなとき、相手の話を聞きながら（うん、うん）と「やさしく肯く」ところから始めてみてはどうでしょう。

無理に話すのではなく、無理にアクションをとるのでもない。

相手の気持ちという音源に、自分の心の音叉を共鳴させながら、そっと肯くのです。

（うん、うん）と「やさしく肯く」ところから始める。

そんな試みはどうでしょうね。

<https://mm.hyuki.net/n/n119de3fa726c>