

# メンタルコーチ直伝！

## 相手の本音と悩みが 引き出せる



# 「3×3 きき方」 マニュアル

仕事で成功するために、  
「何を話すか」よりも  
「どう聞くか」のほうが  
実は大切だということをご存知ですか？

聴く技術を身につけると大きな財産になる。相手の話に耳を傾けると、

- 1.ますます好かれる。
  - 2.ますます知識が増える。
  - 3.ますます話し方がうまくなる。
- という3つの恩恵が受けられる。

---自己啓発の古典的名著『「人を動かす」ために本当に大切なこと』より

こんなお悩みありませんか？

「本音を話してくれない」

「質問をしても、的を射た返事が得られない」

「何を話せばよいのかわからない」

「話しかけても会話が続かない」

これらはすべて「相手に話させよう」としているから起きることなのです。

話させようとすればするほど、うまくいきません。

「相手の話を聞こう」とするだけで、解決します！

# あなたの「きき方」チェックリスト

まずは、あなたの普段の「きき方」の状態を知るため  
次のチェックリストでチェックしてみてください。

- 「はい」「いいえ」で答えられる質問ばかりしている
- 忙しい時に話しかけられた時、つい作業しながら相手の話を聞いている
- 「聞いてますか？」と相手から言われたことがある
- 相手のためを思ってアドバイスや自分の体験談を話している
- 気づいたら自分ばかり話している

いくつチェックが付きましたか？

# いくつチェックが付きましたか？

ゼロ )

相手の可能性を引き出すきき方ができています！  
さらなるスキルアップのため、このマニュアルを実践していきましょう！

1～3 )

せっかく相手のことを思って聞いていても、逆効果になっているかも！？  
このマニュアルを実践して、相手のお悩みを引き出していきましょう！

4つ以上 )

いまのきき方では相手との関係性は赤信号！  
すぐにこのマニュアルを実践して、相手の本音と悩みを引き出すきき方をマスターしましょう！

# きき方＝傾聴技法？

- ・ 相手が言ったことをそのまま繰り返す「オウム返し」
  - ・ ちゃんと聞いていますよ！と相手に伝える「うなづき、あいづち」
  - ・ 相手との関係を深めるために同じ仕草をする「ミラーリング」
- など、

きき方＝傾聴では、上記のようなスキルやテクニックを駆使する、というのが一般的です。

しかし、これらはコーチやカウンセラーなどの専門職でもなかなか使いこなせないハードルの高いスキルです。

だいじょうぶです！

質問技法ではない、もっとシンプルで簡単な方法であなたの「きき方」は変わります！

メンタルコーチ数貫史子が  
10年間11,000回を超えるセッションの中で  
確立した  
「きくだけ」で  
相手の悩みや本音がスルスルと出てくる  
「3×3のきき方」  
いつもは講座でお伝えしている内容を  
限定公開いたします

# 「3×3のきき方」とは？

相手の話を聞くとき、あなたは「自分の意識」「自分の心の状態」をどこに向けていますか？

- ①聞く時の意識を変えることと、
- ②相手の心の状態と、自分の心の状態を意識することで

質問をしなくても  
相手はスルスルと本音や悩みを話してくれるようになります！

- ①聞く時の意識を変えることには3つのパターン
- ②相手の心の状態と、自分の心の状態を意識することにも3つのパターン  
があります。

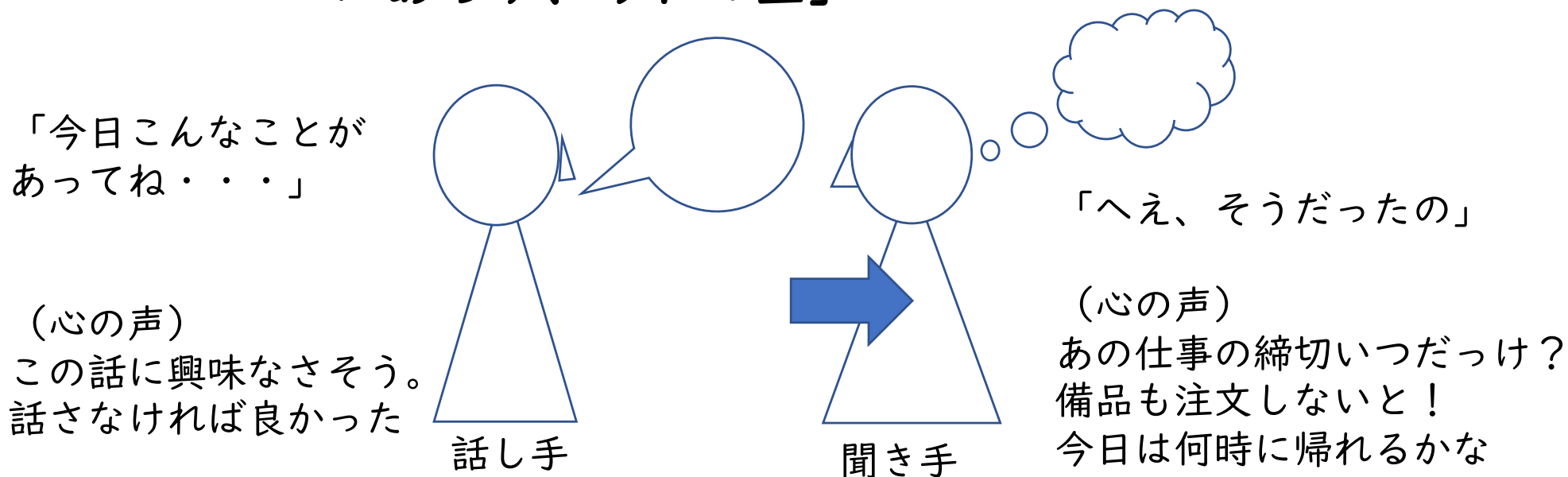
この、①②それぞれの3パターンを掛け合わせる方法が  
「3×3のきき方」です。



# ① 聞く時の意識を変える「3つのパターン」

## 1) 自分（聴き手）に意識が向いている状態

自分に興味関心有り、相手に興味関心なし  
「心ここにあらず、うわの空」



相手が話しかけてきた時、自分はスマホを見ながら、PC作業しながら、料理しながら「ながら聞き」をしている状態。生返事。  
相手から「聞いている？」と聞かれることも。

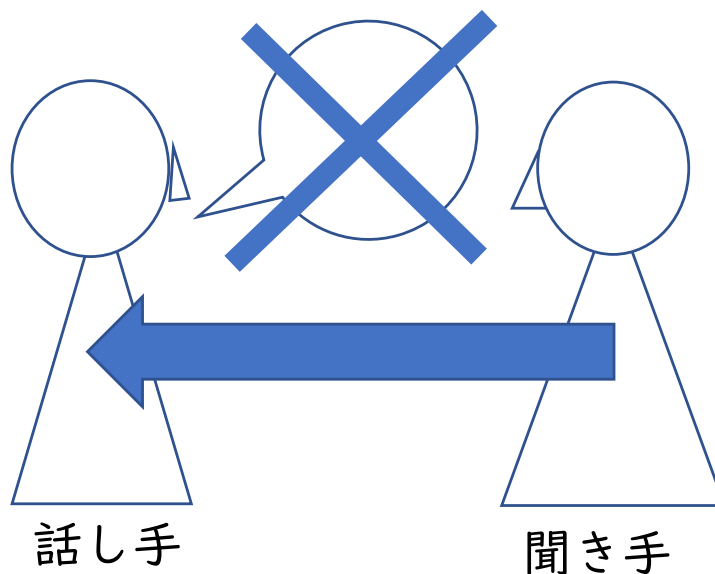
# ① 聞く時の意識を変える「3つのパターン」

## 2) 相手（話し手）に意識が向いている状態

相手の話に共感するがあまり、「自分の体験談」「知っている情報や知識」を一方向的にアドバイスしてしまう  
「いらぬおせっかい」

「今日こんなことがあってね・・・」

(心の声)  
話したいことがあるのに、相手の話ばかり。  
もう話すのをやめよう



「わかるわ！自分もあなたと同じ頃にこんなことがあってね、…」  
「えっまた？だから、こうしたらいいのよ！」

(心の声)  
共感している気持ちを伝えたい！  
役に立ちたい！

相手の話を深く聞く前に、共感するがあまり、良かれと思って自分の体験談やアドバイスなどを「頼まれもしないのに」一方向的に話してしまうケース。

# ① 聞く時の意識を変える「3つのパターン」

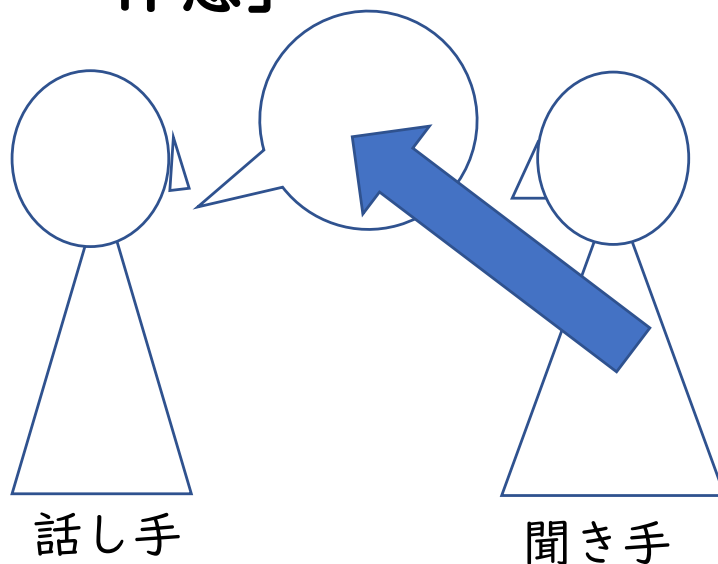
## 3) 相手（話し手）の「興味関心」に意識が向いている状態

相手の話に先入観を持たず、自分の考えや感情を一旦脇に置いてクリアな気持ちで聞いている

「同時体験、一体感」

「今日こんなことがあってね・・・」

(心の声)  
まったく邪魔されている感じがしない！  
もっと話したい！  
聞いてもらいたい！



「(無言)」  
やわらかな表情、態度で聞く

(心の声)  
どんな体験をしたんだろう！  
興味津々！しっかり聞こう！

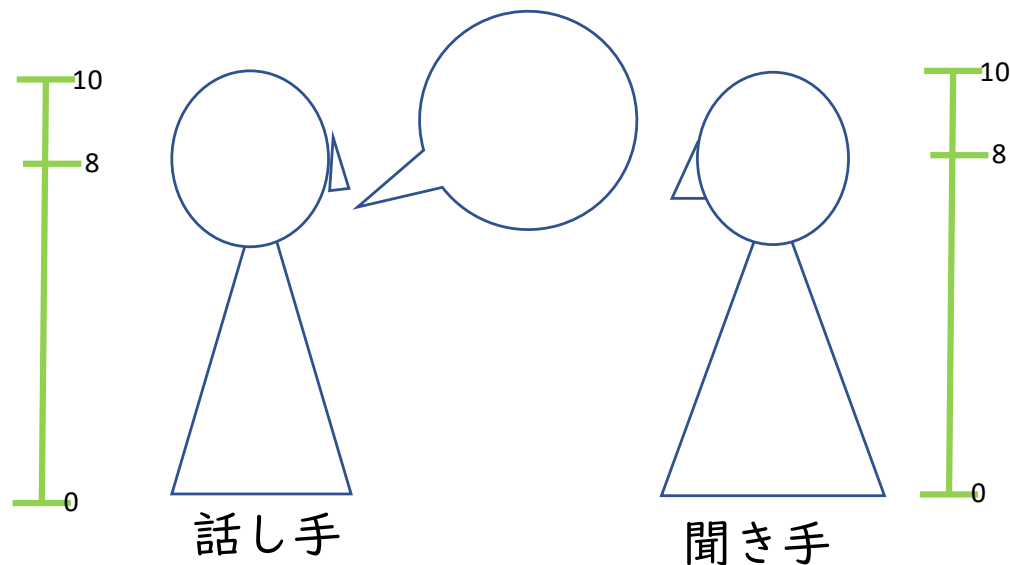
話し手の内容に集中して聞いている状態。

相手の話を聞きながら、状況を想像し、自分もその場に居るかのように聞く態度

## ②相手の心の状態と、自分の心の状態を意識する 「3つのパターン」

相手が話しかけてきた時、表情や態度、口調などから、緊張しているな、元気がないな、ちょっとイライラしているな、など、テンションの高さや感情、どんな心の状態なのか？を観察します。

### 1) 相手の状態と、自分の状態を合わせる



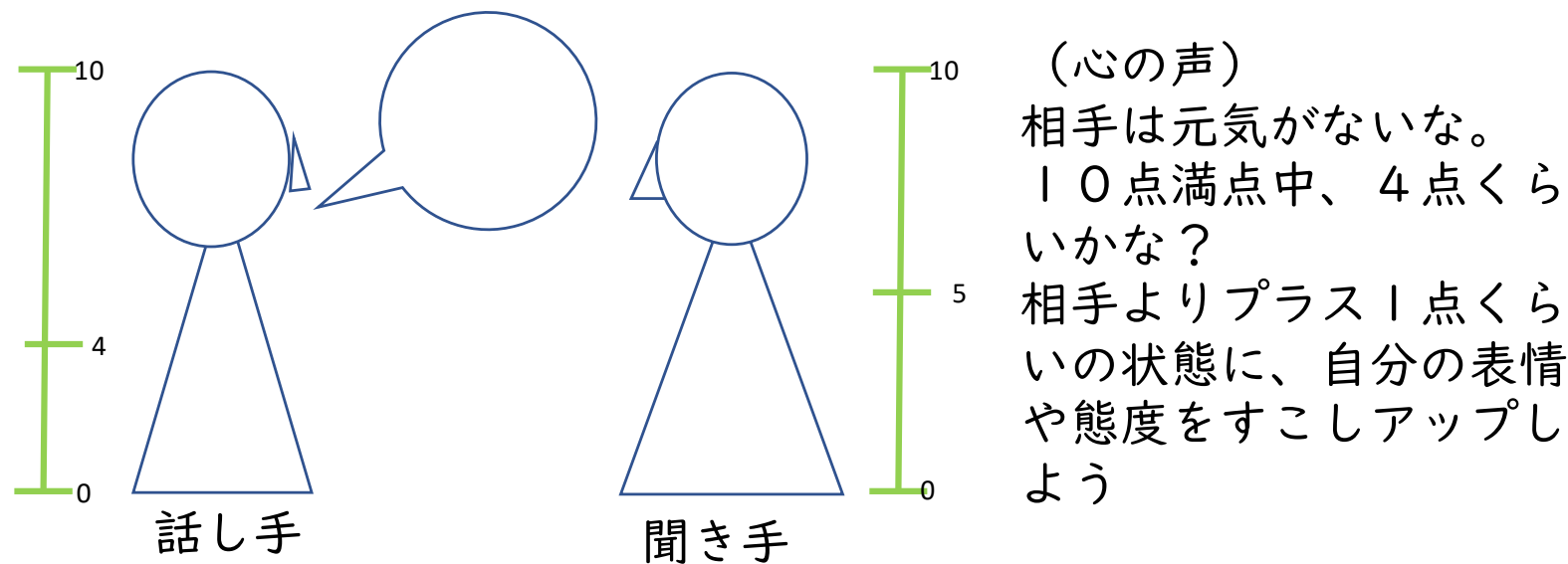
(心の声)  
相手は元気そうだし、イキキしている感じがする。  
10点満点中、8点くらいかな？  
同じ状態に、自分の表情や態度も合わせて行こう

「心の状態」に「モノサシ」があるとイメージして、「相手は何点くらいかな？」と相手の状態を観察して、自分の状態を合わせていきます。

## ②相手の心の状態と、自分の心の状態を意識する 「3つのパターン」

相手が話しかけてきた時、表情や態度、口調などから、緊張しているな、元気がないな、ちょっとイライラしているな、など、テンションの高さや感情、どんな心の状態なのか？を観察します。

### 2) 相手の状態より、自分の状態を上げる

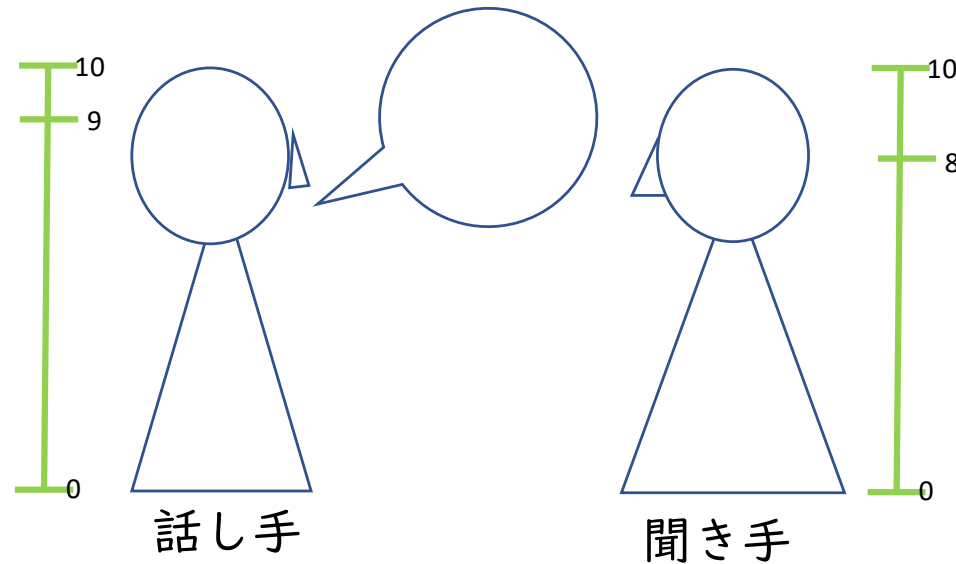


相手の状態（表情、姿勢、テンションなど）が下がり気味の時、聞き手の自分は、相手よりプラス1状態を良くして接すると、相手の心の状態が安定してきて、話をするようになります。

## ②相手の心の状態と、自分の心の状態を意識する 「3つのパターン」

相手が話しかけてきた時、表情や態度、口調などから、緊張しているな、元気がないな、ちょっとイライラしているな、など、テンションの高さや感情、どんな心の状態なのか？を観察します。

### 3) 相手の状態より、自分の状態を下げる



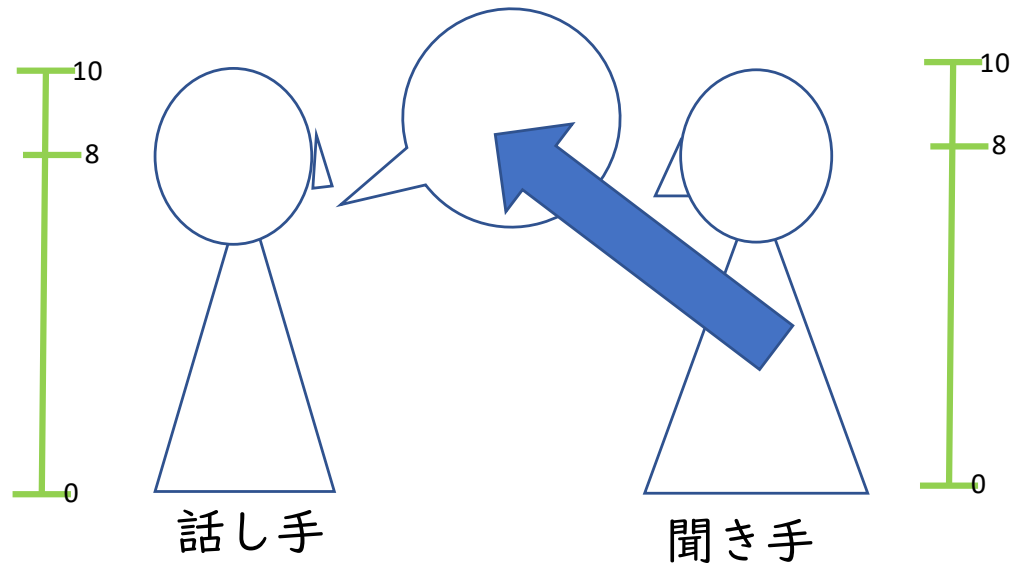
(心の声)

相手はちょっとカラ元気のような、ハイテンション気味に感じる。  
10点満点中、9点くらいかな？  
相手よりマイナス1点くらいの状態に、自分の表情や態度をすこし落ち着かせてみよう。

相手の状態（表情、姿勢、テンションなど）が上がりすぎて興奮状態の時、きき手の自分は、相手よりマイナス1状態を抑えて接すると、相手の心の状態が安定してきて、落ち着いて話をするようになります。

理想的なきき方とは、

- ① 3) 相手（話し手）の「興味関心」に意識が向いている状態で、
- ② 1) 相手の状態と、自分の状態を合わせる

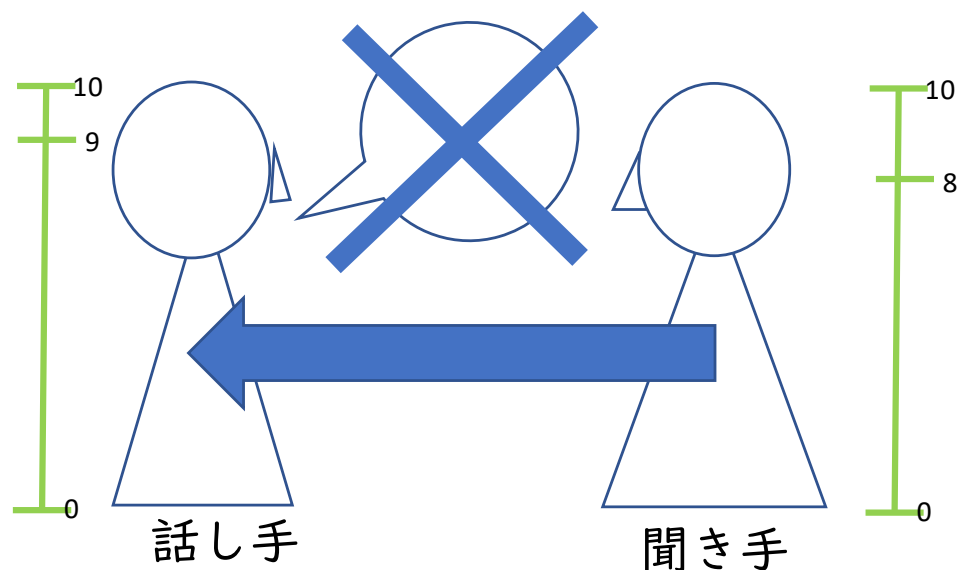


相手の話を聞きながら、状況を想像し、自分もその場に居るかのように聞く態度で相手の心の状態と自分の状態を合わせると、「一体感」が生まれ、相手は気持ちよく話すことができ、自然に気づきや発見を得ることができます。

# 状況別「3×3のきき方」実践例

本当は辛く苦しいのに、無理して明るく振舞っている場合

- ① 2) 相手（話し手）に意識が向いている状態  
&
- ② 3) 相手の状態より、自分の状態を下げる



その話より、ほんとうに話したいことがあるでしょう？という気持ちで  
聞き手がいい意味で「相手の話を聞かず」「状態をマイナス1」  
にすると

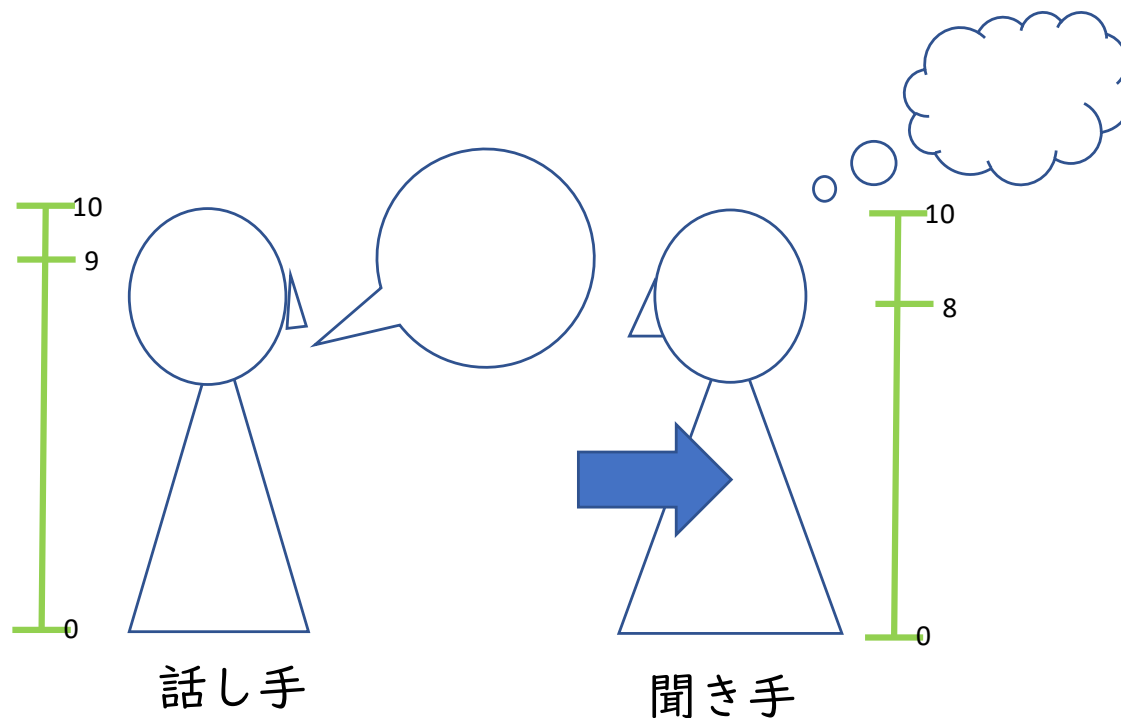
話し手は、無理してテンションを上げている状態を続け辛くなるので  
本音や悩みや辛かったことを話すようになります。



# 状況別「3×3のきき方」実践例

忙しい時に「今じゃなくても良い」話をきく場合

- ① 1) 自分（聴き手）に意識が向いている状態  
&
- ② 3) 相手の状態より、自分の状態を下げる



話し手は、話しづらい感覚になるので  
話を早めに切り上げてくれるようになります

## 最後に

質問をしなくとも、場合によっては  
きき手であるあなたが一言も発さなくても  
「3×3のきき方」を実践するだけで、  
相手は話しながら自然に深く自己探求し  
気づきや発見を得ることができるようになります。

昔から「気が合う」「息のあった二人」という言葉が  
ある通り、  
気持ちを合わせ、呼吸を合わせるだけで  
相手の変化を促すことができます。

ぜひ、実践を重ねて「知っている」から「できる」へ  
コミュニケーションを変えていってください！

## 発行者情報

2021年11月17日発行

著者：数貫 史子

発行所：〒732-0828 広島県広島市南区 京橋町

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。  
このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。