

メンター力・指導力・上司力をあげるための 聴く力チェックシート

今の自分が どのくらい聴く力を備えているかチェックしてみましょう。

以下の質問にお答えください。

当てはまるところに○印をつけてから、点数を合計してください。

| 質問 | そうである | まあそうである | そうでない |
|-------------------------------|-------|---------|-------|
| 人の話しを一区切りつくまで口をはさまない | 2 | 1 | 0 |
| 受け入れにくい話しはやり過ぎず | 0 | 1 | 2 |
| 人が間違っていると思うとすぐ正したくなる | 0 | 1 | 2 |
| 相手の意見が自分と異なると すぐに自分の考えを述べたくなる | 0 | 1 | 2 |
| 苦手な人は避けたくなる | 0 | 1 | 2 |
| 相手が黙ってしまうと間がもてなくなる | 0 | 1 | 2 |
| 相手が落ち込んでしまうと困ってしまう | 0 | 1 | 2 |
| 相手が攻撃してくると腹が立つ | 0 | 1 | 2 |
| 相手が話していてもすぐ他の事を考えてしまう | 0 | 1 | 2 |
| 相手の考えに納得してわかることが多い | 2 | 1 | 0 |
| 相手の気持ちがしみじみと伝わってくる | 2 | 1 | 0 |
| 話している表情やしぐさにも気づく | 2 | 1 | 0 |
| 自分の考えや気持ちと違う事を言ってしまう | 0 | 1 | 2 |
| ちょっとしたことで腹が立つ | 0 | 1 | 2 |
| すぐ落ち込んでしまう | 0 | 1 | 2 |
| 自分の考えや意見をまとめる事ができる | 2 | 1 | 0 |
| 自分の気持ちを認めたり整理ができる | 2 | 1 | 0 |
| 人は自分の中に解決する力を持っていると思う | 2 | 1 | 0 |
| 自分は人に理解されていると思う | 2 | 1 | 0 |
| 人は認め合うことができる | 2 | 1 | 0 |

合計 []点

※30点以上の人は、よく 聴ける人 といえます。

※職業や職種によって、ポイントになる項目があります。

※このチェックシートに関するご質問、お問い合わせは tokyo-akiyama@aria.ocn.ne.jp までどうぞ。

オフィス秋山のサイトは <http://office-akiyama.com/>