



人から相談された時、あなたは
どんな受け答えをしますか

あなたの傾聴力診断



あなたの受容力・共感力・寄り添う力 診断テスト

傾聴セラピスト養成講座





傾聴力診断



次のクライアントさんの発言に対して、受容的・共感的な受け答えとして最も望ましいものはどれだと思いますか。





事例 - 1



「転職したい気持ちはあるのですが、不安が強くて、なかなか行動に移せないんです。」





選択肢

- A. 「不安になるのは当然ですし、転職は誰でも怖いものです。とにかく行動しないと何も変わりませんよ。」
- B. 「転職しない方が安全だと思います。今の職場に大きな問題がないなら、無理に動く必要はありません。」
- C. 「転職したい気持ちと、不安で動けない気持ちの両方があるって、その間で気持ちが揺れているんですね。」
- D. 「不安を感じるのは考えすぎだからです。前向きに考えれば、自然と行動できるようになります。」
- 



受容・共感的な受け答えは 「C」

「転職したい気持ちと、不安で動けない気持ちの両方
があって、その間で気持ちが揺れているんですね。」

- 解説
 - アドバイスや評価をせずクライアントの感情と葛藤を言語化し、受け止めている。受容・共感的な受け答えとして最も望ましいものになります。
 - A・B・Dは、助言 判断 否定・修正
 - が含まれており、共感よりも指導・評価が前面に出ている。
- 



事例 - 2



「上司に注意されると、自分はダメな人間だと思って落ち込みます。」





選択肢

- A. 「落ち込むのは甘えですよ。」
- B. 「注意されると、落ち込んでしまいますよね。」
- C. 「注意されたら改善するしかないです。」
- D. 「気にしないようにすればいいと思います。」





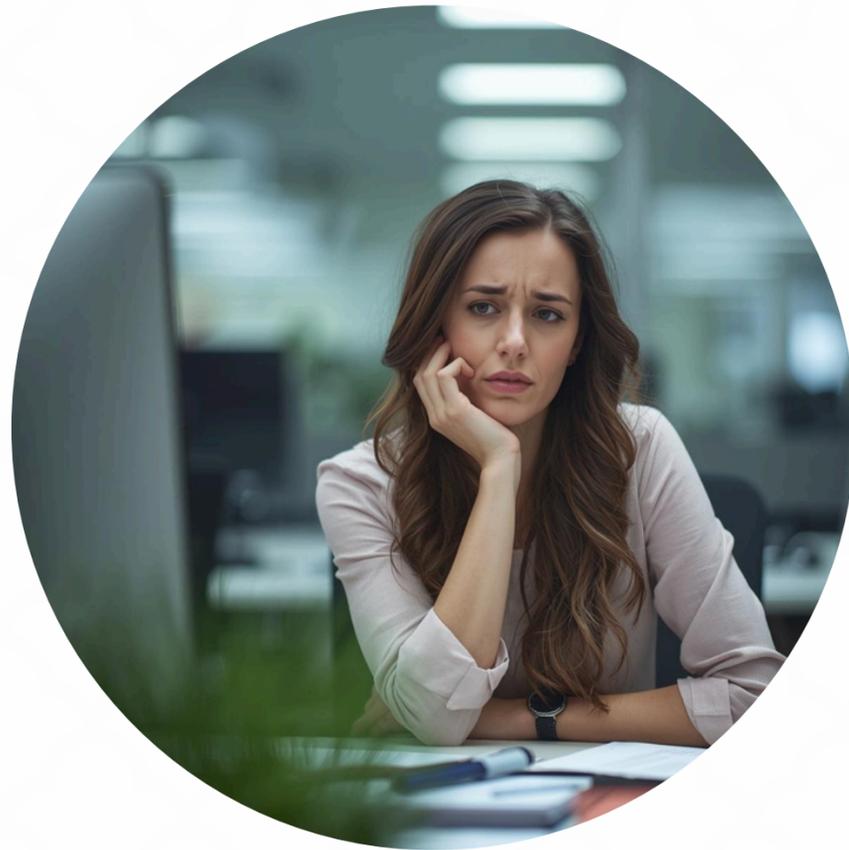
受容・共感的な受け答えは 「B」

「注意されると、落ち込んでしまいますよね。」

- 解説
 - 出来事（注意）と感情（落ち込み）のつながりを丁寧に反映
 - クライエントの自己評価を否定・修正していない
 - ※
 - A：価値否定
 - C：問題解決優先
 - D：感情の回避
- 



事例－3



「最近体調が優れず、何をしても
疲れてしまいます。」





選択肢

- A. 「それは休養が足りないだけではないですか？」
- B. 「体調が優れない状態が続くと、つらいですね。」
- C. 「気合を入れれば体調は回復します。」
- D. 「病院に行くと良いと思いますよ。」





受容・共感的な受け答えは 「B」

「体調が優れない状態が続くと、つらいですね。」

- 解説
 - 身体的つらさに伴う主観的苦痛を受容している
 - 原因や解決策に踏み込んでいない点が共感的
 - ※
 - A：安易な原因推測
 - C：精神論
 - D：話題のすり替え
- 



いかがでしたか？！



なぜ受容・共感的な受け答えが大切なの？！

相談に乗るときに受容的・共感的な受け答えが大切な理由は、単なる「優しさ」ではなく、相談が機能するための前提条件だからです。人は「否定される」「評価される」「正解を押し付けられる」と感じた瞬間に、防衛的になり、本音を語れなくなります。

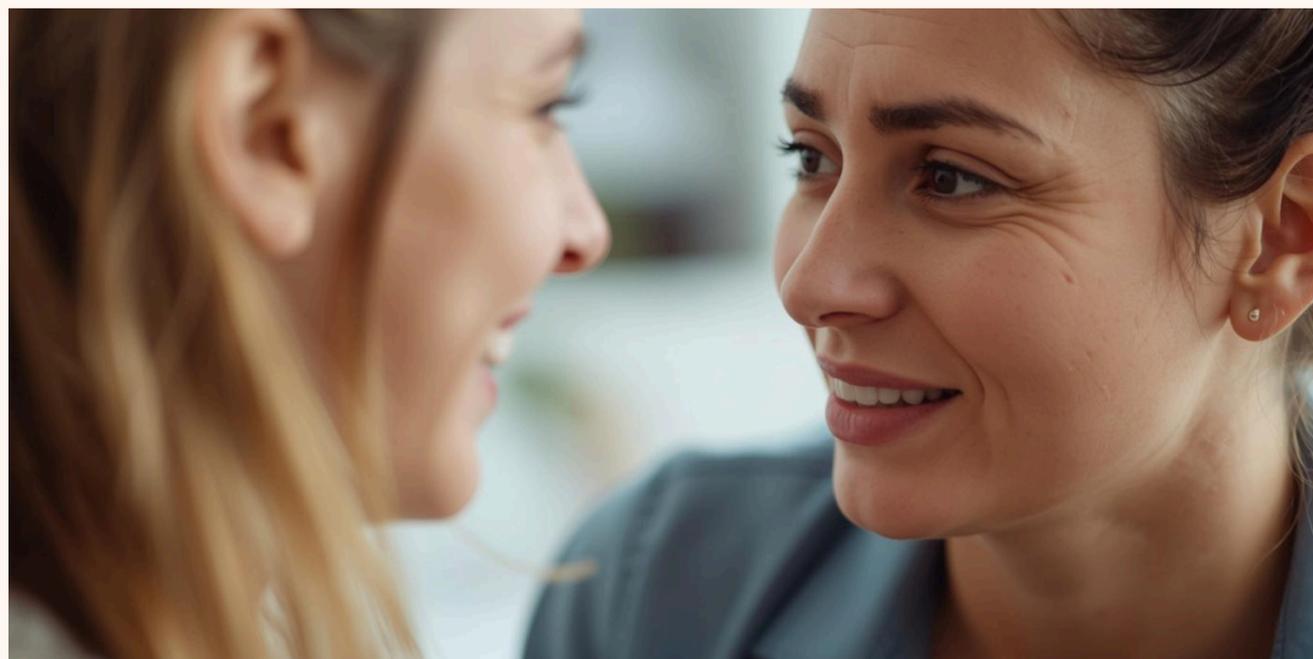
受容的・共感的に応答されることで、「ここでは否定されない」「ありのまま話しても大丈夫」という心理的安全性が生まれます。これがない相談は、表面的な話で終わってしまいます。

傾聴セラピスト養成講座



傾聴セラピスト 養成講座

<https://hm-sk.com/active-listening.html>



心に寄り添う話の聴き方
一般社団法人
日本ヒューマンスキル教育推進協会



言い方上手検定

(アサーションスキル) 検定

<https://hm-sk.com/assertion-skill.html>

