



「“～ということですね”と言 い続けていることに疲れて しまった？」

Date: January 8th, 2026 | BY Michelle Adams

あなたは、あの表情を知っていますよね。

相手が、あなたのアクティブ・リスニングに対して、いつもの「つまり、～ということですね...」のような返しを聞いたときに見せる、あの表情です。

その瞬間に、目をクルッとされて、深いため息までつかれることもありますよね。

えっ？！あなたはただ相手の話を聴こうとしているだけで、新しいリスニングのスキルを試しているだけなのに...。ですよね。

では、そうした反応が返ってくるとき、何が起きているのでしょうか。いくつかのことが考えられます。

1. アクティブ・リスニングを使うタイミングが違っている。つまり、相手の行動があなたの受容ラインの下にあるのに、あなたが対決することへの苛立ちや恐れを隠して、聴くことでごまかしている場合です。本来ならI-メッセージを送るべきところで、リスニングで覆い隠してしまっているのです。人はその「自己不一致」をすぐに感じ取ります。「共感」を装った聴き方に、相手は違和感を覚えるのです。
2. 毎回同じ言い回しで始めている。もう一つの理由は、あなたがアクティブ・リスニングをするたびに「つまり、～ということですね...」から始めてしまうために、相手が「また来たよ...アクティブ・リスニングを使ってくるぞ」と思ってしまうことです。

。

もしあなたの意図が純粋に相手を聴くことであり、相手の行動が受容ラインの上にある場合には、多くの人は多少ぎこちないリスニングでも大目に見てくれます。たとえば少しロボットのように聞こえたとしてもです。

そして、もう一つのコツがあります。それは相手にこう伝えることです。「もっとはつきり伝えられるようになりたくて、コミュニケーションを改善したいと思っているんです。今、新しい聴き方を練習しているので、ちょっと試させてくださいね。」

アクティブ・リスニングは秘密にするものではありません。特に学び始めたばかりのときは、自分が何を試しているのかを相手にも共有するとよいのです。

では、ここからアクティブ・リスニングを始めるための（願わくば）役に立つヒントです！

...ちょっと待って...その前に、いくつかのリマインダーです。

1. 相手の基準枠に入ろうとすること。相手の感情や経験を理解するには、その人の「個人的な基準枠」に入ろうとする努力が必要です。もちろん、あなたがその人になることは不可能なので、できるのは「近づこうとすること」だけです。

2. アクティブ・リスニングは暫定的であるべき。そのため、アクティブ・リスニングの返しは「断定」ではなく、「暫定的」である必要があります。確認は送り手（sender）に委ねるのです。

相手のメッセージをかなり追えているときに役立つ言い方。相手があなたのアクティブ・リスニングを受け入れているときには、次の表現が役立ちます。

- あなたは...
- あなたは～と感じているのですね...
- ～ということのようですね...
- あなたの視点から見ると...
- あなたにはこう見えているのですね...
- あなたは～だと信じているのですね...
- あなたは～な気持ちなのですね（怒り、悲しみ、喜びなど）
- 私にはあなたが～と感じているように聞こえます
- あなたが言っていることはこういうことですね...
- あなたの意味は...

相手のメッセージをつかみにくいときに役立つ言い方。あなたが相手のメッセージをうまく理解できないとき、または相手がアクティブ・リスニングをあまり受け入れて

いないように見えるときには、次が役立ちます。

- もしかすると...
- はっきり聴き取れていないかもしれませんが...
- 間違っていたら訂正してくださいね...
- 私にはこう聞こえたのですが合っていますか？
- ～という可能性はありますか？
- たぶんあなたは～と感じているのかもしれませんが
- 理解できているか確認させてください...

この内容が少しでも役に立てば嬉しいです。そして、もしまだリスニングに少し不安があるなら...「つまり...」もう一度L.E.T.を受講するタイミングかもしれませんね...？