

問 01	相手が話をしている時、よそ見をしたり、スマホを操作しながらではなく適時相手の目を見て話を聞いている。	はい	いいえ
問 02	相手が話している時にしっかりうなずいたり、相づちをうっている。	はい	いいえ
問 03	「それわかる」などと相手の話に共感しながら聞いている。	はい	いいえ
問 04	相手の話が自分の考えと違っていても否定せず聞ける。	はい	いいえ
問 05	相手の話が一区切りしてから発言するようにしている。(途中で口をはさまない)	はい	いいえ
問 06	相手と自分を比較した時、自分が話している時間の方が短い。(自分の話ばかりしない)	はい	いいえ
問 07	会話の結論を急がずに聞いている。「つまり～～でしょうか？」という言い方をしたりすぐにアドバイスしたがない。	はい	いいえ
問 08	相手の話をとらない。(「私なんか～～だったんだよ」などと自分の話にすり替えない)	はい	いいえ
問 09	興味がないからと言って途中で急に話題を変えたりしない。	はい	いいえ
問 10	自分の意見を言う場合でも押し付け調でなく言える。	はい	いいえ
問 11	相手の良いところ・がんばった所をさりげなく誉めることができる。	はい	いいえ
問 12	よく色々な人に相談される。	はい	いいえ
	合計		

監修 日本心理教育コンサルティング <https://n-sk-c.info>

協力 一般社団法人日本ヒューマンスキル教育推進協会

■あなたの聞く力・傾聴力 診断結果 はいの数を数えてください

10点以上	◆傾聴力 ★★★ とっても聞き上手。心理カウンセラーやセラピストなみの傾聴力（話を聴く力）があると思います。多くの人から「話すと癒される」「一緒にいると落ち着く」などと言われる癒し系美人の可能性大です！。
6～9点	◆傾聴力 ★★ 聞き上手・癒し系美人と呼べるまではあと一歩、という感じですが、傾聴力、コミュニケーション力は平均以上でしょう。チェックがつかなかった部分を改善することで、一段と聞き上手・癒し系美人になれるでしょう！。
5点以下	◆傾聴力 ★ 人の話を上手に聞けていない・・・癒し系美人にはやや遠いかもしれません(^_^)。。話し上手で、面白い人は大丈夫かもしれませんが、つついお説教をしたくなったり、子どもや部下・異性がよりつかない場合などは話の聞き方やコミュニケーションを見直してみた方が良いでしょう。

※結果は参考までにご利用ください。

※学校様、企業様、自治体様などの教育・研修教材として配布使用いただくことが可能です。

※こちらのテスト結果によってご利用された方に何らかの問題が生じた場合、当方では責任を負いかねます。予めご承諾の上、ご利用ください。

※ご使用の際は編集・加工はご遠慮願います。

※雑誌やTV、社内報や校内新聞などに掲載される場合はご一報ください。



←傾聴力を高めるワンポイント解説しています

<https://n-sk-c.info/test-counseling.html>

傾聴と心をケアする基礎を学ぶ 傾聴セラピスト養成講座→

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