

会話をスムーズにする共感のコツ③

会話中に相手の名前をさりげなく挟む

名前を呼ぶと
相手は聞く態勢になる

誰でもできてとても効果的なのが、会話の途中で相手の名前を挟むことです。「そうだよね? ○○さん」というように、名前で呼びかけられると、相手は自然と答える態勢になっています。また、相手のことを尊重して「います」というさりげないサインにもなっています。しつこく入れるとかえって不快にさせることがあるので、適度に使いましょう。

名前を呼びかけると
相手は聞く態勢になる

ねえ、ちょっと
(呼びかけ)

+

相手の名前

→ 相手は聞き入れ態勢になる



会話の合間などに相手の名前を挟んだり、ふいに呼びかけられると、相手は思わず話を聞く態勢をとります。名前の呼びかけにはとても強い誘導力があります。

会話をスムーズにする共感のコツ④

呼吸のスピードを合わせて相手の心を落ち着かせる

言葉を使わず、呼吸で
相手をリラックスさせる

呼吸は無意識に行っていますが、ある程度意識的に行うこともできます。それを応用し、相手の呼吸のペースと合わせるように意識することで、自然とお互いの一致感が高まります。

もし、隣に「ハアハア」と呼吸スピードの速い人がいたら、落ち着かないですよ。呼吸ペースが合っているだけで、相手を自然とリラックスさせられるのです。

呼吸を利用して
相手を落ち着かせる

呼吸は…

生命維持のために無意識でも行っていますが、意識的にコントロールすることも可能。相手の呼吸リズムと合わせることで、相手は自然とリラックスしていきます。



「呼吸」も、
共有感を生む
テクニック

Let's Try!!

呼吸をうまく使いこなそう

相手の呼吸のリズムに、自分の呼吸のリズムを同調させてみましょう。また、相手が息を吐ききった瞬間に「～しようよ」と誘うと、相手は「YES」を言いやすい状況になります。