



PRESS RELEASE

心理学の名誉教授が教える！

人間関係を大きく変える「あいづち」の全技術

『超・相槌』心理学の権威が教える人生が劇的に変わるコミュニケーションスキル 2016年12月9日(金) 発売



【書籍情報】

書名：超・相槌
心理学の権威が教える 人生が劇的に変わるコミュニケーションスキル
著者：齊藤勇
定価：本体 1,380 円+税
ISBN：978-4-905073-66-6
判型：四六判並製 192 頁

人間関係で求められているのは、話し手よりも聞き手！

コミュニケーションが上手な人は、仕事も恋愛もうまくいく。そんなふうに考えている方は少なくないでしょう。しかし、そうとわかっていても「他人とうまく話せない」「初対面は人見知りしてしまう」「苦手な人にはどんな話題を振ってよいかわからない」といった、コミュニケーション上の悩みは尽きません。

実は、コミュニケーションが苦手という人の多くが、「話す」ということを意識し、抵抗感を持ってしま

す。しかし、当然のことながら会話は話す人と聞く人がいて成り立つもの。コミュニケーションの上では、聞き手も話し手と同等に欠かせない存在なのです。

仕事面においても、聞き上手の方が仕事ができるだろうと考える人は少なくありません。インター

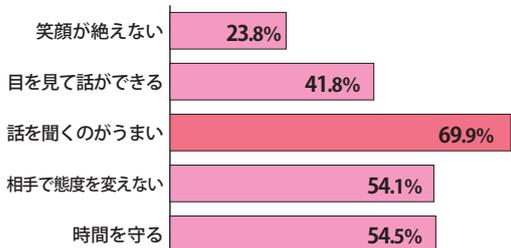
ネットリサーチ「Qzoo」が、全国の20代〜60代の男女1,345名に行った調査(2015年8月21日〜2015年8月24日)で、「あなたが『仕事ができそう』と感じる人は？」という質問に対して、最も多かったのが「話を聞くのがうまい」69.9%でした。これに続いて「時間を守る」54.5%、「相手態度を変えない」54.1%となっています。

仕事においても、「話を聞く」という素養が非常に大切だということがわかります。

現代社会に求められるのは、聞き上手なのです。聞くスペシャリストになれば、仕事、恋愛、友人関係などをすべて円滑に進めていくことができる。本書は、聞き上手に成長できる最短の道を示した一冊です。

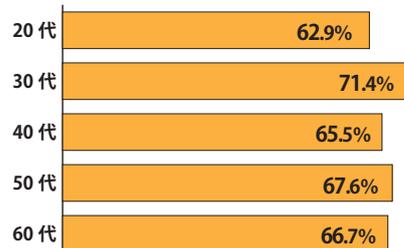
引用：インターネットリサーチ「Qzoo」<http://sirabee.com/2015/10/07/52624/>

あなたが「仕事ができそう」と感じる人は？



(調査対象者から上記項目の回答者210名を抜粋※複数回答)

「話を聞くのがうまい」人は仕事ができそう



(20代〜60代の女性 682人に調査)

聞き上手になる極意とは？
どんな人でも簡単にできる
“あいづち”

さて、そこで気になるのが、聞き上手になるための方法です。その極意は、あいづちにあります。実は、あいづちと一言で言ってもその種類はさまざま。シーンごとに使い分けていくと、非常に効果的になるということを、本書ではお伝えしていきます。

たとえば、「料理の基本さしすせそ」を聞いたことがある人は多いでしょう。実は、あいづちにも「基本のさしすせそ」が存在するのです。具体的に、ご紹介します。

【あ…すが】、【し…実力ですね、しらなかった】、【す…すごい】、【せ…絶対、センスいいですね】、【そ…そうなんだ、それで】です。

いかがでしょうか？どれも特に意識しないまま、口をついていることがあるあいづちではありませんか。

本書は、これらの世にあふれるあいづちを網羅的に紹介し、どのような場面に使うことが効果的かをつまびらかにした一冊です。論理的に解説するだけでなく、実際に使用シーンも具体的に紹介しているので、実践型の自己啓発書となっています。

心理学で効果が実証されている 相槌の「さしすせそ」と「あいうえお」

【相槌の「さしすせそ」】

- さ：さすが（承認欲求が最も満たせる相槌）
- し：実力ですね（成功者と友人になれる相槌）
- す：すごい（自己重要感を満たす相槌）
- せ：絶対（是認欲求を満たす相槌）
- そ：そうですね（人間関係の基盤をつくる相槌）

【相槌の「あいうえお」】

- あ：ありがたい（感謝の相槌）
- い：いえ、いえ（最も使い勝手のいい相槌）
- う：運が悪かったですね（相手の気持ちを救う相槌）
- え：縁がありますね（強い絆を生む相槌）
- お：恩を感じます（深い感謝を表す相槌）

【内容紹介】

コミュニケーションにおいては、聞き手の役割が重要だということを踏まえた上で、聞き手のスペシャリストとなるための“あいづち”を紹介していきます。

長年の研究に裏打ちされたロジカルな解説と、すぐに実践できるあいづちのトレーニングは、人間関係に悩む読者にとって魅力的なはず。また、随所に心理学の実証研究などを盛り込んでいるので、納得感を持ってお読みいただけるでしょう。

第1章であいづちとは何かを抑え、第2章・第3章で、具体的なあいづちの種類を学び、第4章において、より効果を高めるあいづちについて学んでいきます。

本書は、ビジネスシーンでの活用をメインに想定していましたが、それだけではなく、恋愛や友人間などあらゆる人間関係に活用できる“あいづちの極意”が詰まっています。



【著者紹介】

齊藤 勇（さいとう いさむ）

心理学者。立正大学心理学部名誉教授。心理学の視点から人間関係を研究、わかりやすく伝えている。『買わせる心理学 相手に気づかれず「その気」にさせる技術』（宝島社）、『あまり人とかがわりたくない』人のための心理学』（PHP 研究所）、『図解 心理分析ができる本』（三笠書房）など著書・共著多数。また、過去には「笑っていいとも！」（フジテレビ系列）にも出演。

リリースのお問い合わせ先

株式会社文響社

TEL : 03-3539-3737

FAX : 03-3539-3738

E-mail : info@bunkyosha.com