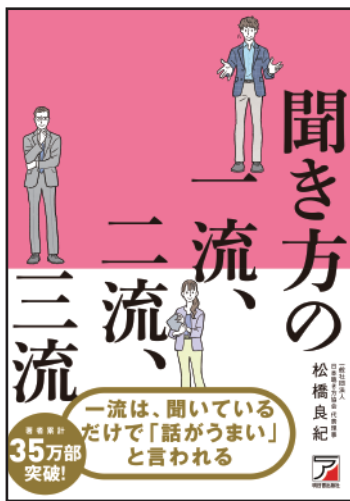


### 「なんでだかわからないけど人間関係がいつもうまくいかない」 そんな沼から抜け出す一冊 『聞き方の一流、二流、三流』12月9日発売

明日香出版社（東京都文京区）は12月9日（金）に  
ビジネス書の新刊『聞き方の一流、二流、三流』（著・松橋良紀）を発売します。



#### 本書の概要

累計発行12万8000部の『雑談の一流、二流、三流』、3万9500部の『説明の一流、二流、三流』（いずれも22年11月時点）に続く「コミュニケーションの一流シリーズ」第3弾。

本書ではNLP心理学に基づいた「成果を上げるための聞き方のテクニック」にフォーカス。人間関係の円滑さやメンタル面に大きく言及した同ジャンルの他書籍と一線を画した内容に仕上げました。「ついつい一言挟みたくなってしまう人がそれを我慢する方法」など実際の生活で起こりうる事例も紹介するなど汎用性の高いノウハウを紹介。さらに読者特典では

- ・「聞き方レベル」のチェックシート
- ・「ペーシング」「沈黙する技術」など文面だけでは真髄を理解しきれないノウハウを取り揃えました。

#### 著者の特徴

- ・1964年、青森市出身。「コミュニケーションで悩む人をゼロにする！」を合言葉に研修、講演を実施。
- ・これまでの研修実績は日本郵便、大東建託、AIGスター生命など。
- ・「日本聴き方協会」（東京都千代田区）会長。聴き方を中心に高度なコミュニケーション技術を身につける「聴き方カウンセラー」の養成などを手がける。

松橋 良紀（まつはし・よしのり）

一般社団法人日本聴き方協会 代表理事

本作が30冊目のコミュニケーション心理著者。

青森からギタリストを目指して上京するが、夢破れて営業の世界へ。

営業の世界でもコミュ障のため、3年以上、クビギリギリの生活となる。

しかし、心理学で聞き方の技術を学ぶと、1ヶ月後に全国No.1セールスに大躍進。

それ以来、30年以上にわたり、聞き方のスキルを探索し続けてきた聞き方の専門家。

『あたりまえだけどなかなかできない 聞き方のルール（アスカビジネス）』『聞き上手』

はなぜ給料が高いのか』など、聞き方スキルを紹介する書籍を多数執筆。聞き方スキル、雑談スキル、心理スキルをテーマとした研修やセミナーで活躍中。

#### もくじ

※詳細は2ページ目に記載

はじめに

Chapter 1 「聞く」と「話し上手」になる理由

Chapter 2 チャンスをつかむリアクション

Chapter 3 相手の心を開く技術

Chapter 4 好かれる人の極意

Chapter 5 面倒ごとへの対処法

Chapter 6 聞き上手の心構え

おわりに

#### 書名

聞き方の一流、二流、三流

著者名 松橋 良紀

ページ数 236

本体価格 1600円

判型 B6 並製

ISBN 978-4-7569-2246-5

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>

# もくじ (全項目)

## Chapter1 「聞く」と「話し上手」になる理由

### 聞く理由

三流は、話の内容だけ聞き、二流は理解を示すために聞き、一流は、どう聞く？

### 「聞く」の種類

三流は、相手の話を聞く、二流は、相手に訊く、一流は、どうする？

### 話し上手になるには

三流は、何を話したら良いのか悩み、二流は、話すのには困らず、一流は、どうする？

### 信頼関係を築く

三流は、自分の紹介をして、二流は、雑談を交えて話し、一流は、どうやって関係を築く？

### 聞くときの意識

三流は、なんとなく聞き、二流は、「自分」に意識を向けて聞き、一流は、どう聞く？

### 聞くポジション

三流は、自分を主語にして聞き、二流は、相手を主語にして聞き、一流はどうする？

## Chapter2 チャンスをつかむリアクション

### 意見

三流は、先に意見を言い、二流は、同時に言い、一流は、いつ言う？

### リアクション

三流は、リアクションせず、二流は、つまらないリアクションしかせず、一流は、どう聞く？

### 相づち

三流は、相づちを返さず、二流は、ワンパターンで返し、一流は、どう反応する？

### 相づちの言葉選び

三流は、無反応で、二流は、「なるほど」「たしかに」と言い、一流は、どうする？

### 質問

三流は、質問をせず、二流は、話を狭める質問をし、一流は、どんな質問をする？

### 反論されたとき

三流は、引き下がり、二流は、真正面から潰そうとし、一流は、どうする？

### 相談にのる

三流は、たくさんアドバイスをして、二流は、共感して、一流は、どんなふう相談にのる？

### 悩みを聞くとき

三流は、武勇伝を話し出し、二流は、励まし、一流は、どうする？

### 沈黙の対処法

三流は、沈黙に耐えられず、二流は、ソワソワし、一流は、どうする？

### 沈黙の使い方

三流は、すぐにしゃべりはじめ、二流は、質問で沈黙をやぶり、一流は、沈黙をどうする？

### 反対意見の聞き方

三流は、反対意見を煙たがり、二流は、受け入れて、一流は、どう対応する？

### 文章での聞き方

三流は、文章での会話を苦手とし、二流は、文章で共感し、一流は、どうする？

## Chapter3 相手の心を開く技術

### 初対面を克服するには

三流は、社交性がないのは生まれつきだといひ、二流は、初対面で何を話したらいいかわからず、一流は、どうする？

### 初対面

三流は、自分と似た人とだけ会話をして、二流は、共通点を探し出し、一流は、どうする？

### 親近感をうむ

三流は、自分らしさを発揮して聞き、二流は、感じがよさそうな聞き方をし、一流は、どうする？

### 返事

三流は、自分の言葉に言い換え、二流は、オウム返しをし、一流は、どうする？

### 話したくなる人とは

三流は、話泥棒して自分の話をし、二流は、質問して、一流は、どう聞く？

### 声の使い方

三流は、元気に明るく話して失敗し、二流は、相手の声を大事にして、一流は、どう話す？

### 姿勢

三流は、ラクな姿勢で聞き、二流は、礼儀正しい姿勢で聞き、一流は、どんな姿勢で聞く？

### ミラーリング

三流は、動きに無頓着で、二流は、失礼がないよう振る舞い、一流は、どうする？

### 呼吸のペーシング

三流は、自分なりにうなずき、二流は、ていねいにうなずき、一流は、どうする？



有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>

## 視線

三流は、よそ見をし、二流は、視線を合わせ、一流は、どうする？

## 名前

三流は、相手の名前を呼ばず、二流は、名前を覚えられず、一流は、どうする？

## 相手を動かす

三流は、不快を回避するために聞き、二流は、快を得るために聞き、受け入れて、一流は、どう聞く？

## Chapter 4 好かれる人の極意

### 話す割合

三流は、自分が7割話し、二流は、相手と半分ぐらいの割合で話し、一流はどれくらい話す？

### 家庭円満の秘訣

三流は、話を聞くことから逃げて、二流は、アドバイスをしたが、一流は、どうする？

### 愚痴がやまないとき

三流は、高齢者の愚痴をやめさせようとし、二流は、解決策を提案し、一流は、どうする？

### ほめるとき

三流は、見えるものだけをほめ、二流は、自分の価値観でほめ、一流は、どうする？

### ほめられたとき

三流は、ほめられたら否定し、二流は、受け取るだけ、一流は、どうする？

### 複数人での会話

三流は、主に自分がしゃべり、二流は、自分に合う話題や人の話だけ熱心に聞き、一流は、どう話す？

### 辛いことがあった人に

三流は、同情して励まし、二流は、同感して聞き、一流は、どう聞く？

## Chapter 5 面倒ごとへの対処法

### クレーム対応

三流は、クレームを受けたら反論し、二流は、謝るだけ、一流は、どうする？

### 会話をとられたとき

三流は、会話泥棒に不満顔をし、二流は、そのままほっといて、一流は、どう対応する？

### 相手をお願いするとき

三流は、「ユーメッセージ」で伝え、二流は、「アイメッセージ」で伝え、一流は、どうする？

## Chapter 6 聞き上手の心構え

### 誤解をなくすには

三流は、解釈を受け取り、二流は、事実を聞き、一流は、どうする？

### 自分を変える

三流は、対人関係が苦手なのはしかたないと思い、二流は、スキルで変えられると考え、一流は、どうする？

### マウントをとられたとき

三流は、マウントに対して闘いを挑み、二流は、「対等」になろうとし、一流は、どうする？

### 怒りの対処法

三流は、怒りを処理できず、二流は、謝るだけで、一流は、どうする？

### 仕事での教育

三流は、望ましくない行動を批判し、二流は、正そうとし、一流は、どうする？

### 家庭での教育

三流は、望ましくない行動を怒り、二流は、矯正しようとし、一流は、どうする？

### 人助け

三流は、相手に介入して聞き、二流は、相手を助けたいと思って犠牲になり、一流は、どうする？

### やりたいことを見つける

三流は、何をしたいかわからず、二流は、やりたくないことで人生を使い、一流は、何を？

### 人生

三流は、親の話を聞かず、二流は、親の今のことしか聞かず、一流は、どうする？



有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>