

ACTIVE LISTENING SKILLS TARGET

ALSターゲットシート

FOR TRAINING USE ONLY / 研修用



DATE 日付	ROUND 回	MODE 形式 ☐ 対面 ☐ オンライン	SCENARIO 場面
LISTENER 聴き手役		PARTNER 相手役	OBSERVER 観察者

SECTION A — RECORD

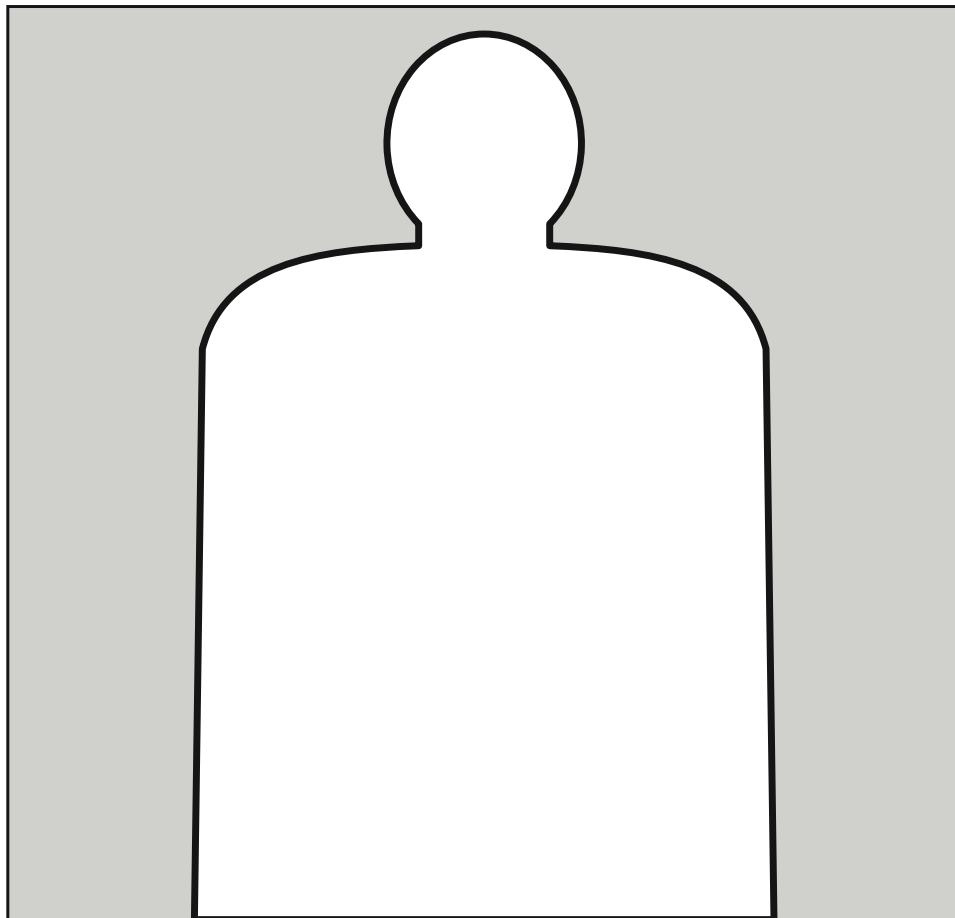
記録

HIT 命中

人型の内側に書く

MISS 外れ

人型の外に書く



書く：番号＋記号1つ＋ひとこと。数えないは丸括弧、迷ったら丸括弧に？

判定の順：遮った→外れ／外れの言い方→外れ／数えない→丸括弧／8つ→記号／他→外れ

SECTION B — SCORE

採点

COUNT 回数

言

言い換え

PARAPHRASING

ラ

感情のラベリング

EMOTIONAL LABELING

要

要約

SUMMARIZING

マ

効果的な間

EFFECTIVE PAUSE

相

短い相づち

MINIMAL ENCOURAGERS

エ

エコー

ECHO

開

オープン・クエスチョン

OPEN-ENDED QUESTIONS

私

Iメッセージ

“I” MESSAGES

命中の合計

HITS

外れの合計

MISSES

HIT RATE 命中率

命中 ÷ (命中 + 外れ)

%

SECTION C — DEBRIEF

振り返り

BEST HIT よかった応答

MISS → RETRY 外した応答 → 次はこう言う

PARTNER CHECK

相手役から：本当の悩みを話した？

☐ はい

☐ いいえ

話そうと思えた応答

NEXT FOCUS

次に狙う1つ（聴き手役が書く）