

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

人型の外に番号を書く

な なぜ・理由

閉 閉じた問い

遮 遮った

助 先回り

評 評価・賛成

共 押し売り

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)

%

書く：番号＋記号。外れは番号だけ、よくある外れは枠へ。数えないは（ ）、迷いは？

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