

ACTIVE LISTENING SKILLS TARGET

ALSターゲットシート

記入例

FOR TRAINING USE ONLY / 研修用



DATE 日付 9月25日	ROUND 回 1	MODE 形式 ☒ 対面 ☐ オンライン	SCENARIO 場面 付録① 場面2：ミスを聞く
LISTENER 聴き手役 伊藤		PARTNER 相手役 山本	OBSERVER 観察者 小林

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

⑫ (金曜にもう一度)

な なぜ・理由

②なぜ連絡

閉 閉じた問い

⑨

遮 遮った

①開

③エ

④ラ 焦ってるように見える

⑥言

⑧要

⑩私

⑪開

助 先回り

⑤

評 評価・賛成

共 押し売り

⑦

SECTION B — SCORE

採点

COUNT 回数

言 言い換え PARAPHRASING	1
ラ 感情のラベリング EMOTIONAL LABELING	1
要 要約 SUMMARIZING	1
マ 効果的な間 EFFECTIVE PAUSE	T 2
相 短い相づち MINIMAL ENCOURAGERS	正正T 12
エ エコー ECHO	1
開 オープン・クエスチョン OPEN-ENDED QUESTIONS	2
私 Iメッセージ “I” MESSAGES	1
命中の合計 HITS	21
外れの合計 MISSES	4

HIT RATE 命中率

命中 ÷ (命中 + 外れ)

21 ÷ 25 84 %

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

④ラ「焦ってるように見える」

→ここから、遅れた本当の理由が出てきた

MISS → RETRY 外した応答 → 次はこう言う

②「なぜ連絡しなかった？」

→「何があって、連絡が後回しに？」

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

④

NEXT FOCUS

次に狙う1つ（聴き手役が書く） 「なぜ」が出そうになったら、「何が」に変える