

H27年度 男性応援講座

男を磨く コミュニケーション講座

平成27年9月2日(水)



キラッ☆とよた

あらゆる場面で、男女が対等なパートナーとして認め合うために必要なコミュニケーション術を学ぶ講座を開催しました。

コミュニケーションの基本である聴く力・話す力を学び、自分自身のコミュニケーションにおける癖を理解し、相手と話しやすい関係をつくるためのスキルを使ってロールプレイを行いました。講座は終始笑いが起こる和やかな雰囲気が進められ、受講者同士の交流も活発にされていました。

受講者からは、より良い人間関係を築くには、「スキルだけでなく心からの共感をするようにしたい」、「話を最後まで聴く姿勢も大切だとわかった」などの感想が寄せられ、それぞれに何かを感じ持ち帰っていただけた講座になりました。

■開催日 平成27年9月2日（水）午後6時30分

■講師 BM&Wコンサルタント株式会社 岩崎 智也 氏

■内容

1. 自己紹介 自己紹介はコミュニケーションスキルを磨くためのよいレッスンです
自分を見つめる良い機会

2. レジュメに添った講義

【ステップ① コミュニケーションの基本】

(1) コミュニケーション上手になるステップ

ステップ①「基本」→ステップ②「聴く」→ステップ③「話す」

(2) コミュニケーションの目的と方法

目的

方法

- | | | |
|--------------------|----|-----------|
| ①人間関係をつくるコミュニケーション | …… | 会話・挨拶 |
| ②情報伝達するコミュニケーション | …… | 説明・報告 |
| ③協力してもらうコミュニケーション | …… | 依頼・説得 |
| ④共感・受容のコミュニケーション | …… | なぐさめ・はげまし |

(3) コミュニケーションに必要な力

①信頼される力

- ・自分自身を高める 本質を探究する
- ・ポジティブ思考(胸を張って歩く、あえて前向きな言葉を使うだけでもポジティブになれる)
- ・誠実な姿勢(腕組み、肘をつくなどはNG)

②相互に理解する力

- ・情報収集、共感力、提案力、表現力

(4) コミュニケーションの苦手意識

苦手にされる対応

- ・先入観のある対応
- ・無関心
- ・自分の興味を優先する
- ・正解思考（正しいか間違っているか）
- ・違い=間違いとしてしまう
- ・アドバイス思考

NGなコミュニケーション癖

- ・あきらめ癖
- ・不平不満癖
- ・自虐癖
- ・怖がり癖
- ・攻撃癖
- ・ハリボテ癖（自己アピールばかり）

(5) 第一印象の重要性

人の脳は第一印象を覆すことが難しいので、初対面の印象はとても大切

メラビアンの法則（第一印象に影響を与える比率）

55 : 38 : 7

視覚 : 聴覚 : 言語

【ステップ② 聴く力・傾聴力を身につける】

(1) 聴く姿勢

- ・腕を組む、肘をつくことはしない
- ・笑顔「ウスキー」の発声でいい笑顔になる
- ・同感(なるほど！たしかに！)・共感(へえー！ほー！)・催促(それで？それから？)などの相づちを入れる
- ・アイコンタクトをつかう

(2) 聴く力において最も重要な点

正確に最後まで聴く

意見を挟まず耳を傾けることで、相手が求めていることがわかる

(3) バックトラック(おうむ返し)の実践

会話の中の相手のキーワードを繰り返す

(4) 聴く力を磨く

- ・知らないことは素直に聴く
- ・嫌いな人の話を聴く
- ・アドバイスせずに相手の思いに耳を傾ける
- ・苦情に対して「ですから」「だから」は禁句

【ステップ③ 話す力を身につける】

(1) 相手との共通点を探す

類似性の原則によって、共通点がある人とは会話が弾む

(2) 相手のペース・呼吸に合わせる

ペーシングとは相手の動作・声の調子・テンション・表情・姿勢・呼吸・感情を合わせること

類似性の原則とペーシング+バックトラックで会話が弾み、よいコミュニケーションがとれる

【コミュニケーションの応用】

(1) ほめる技術を身につける

(2) ポジションチェンジ

ポジションチェンジとは、苦手な方との関係を改善するスキル

相手の立場になって考える、第3者の立場で眺めてみることを実践する方法

(3) 快く引き受けてもらう頼み方

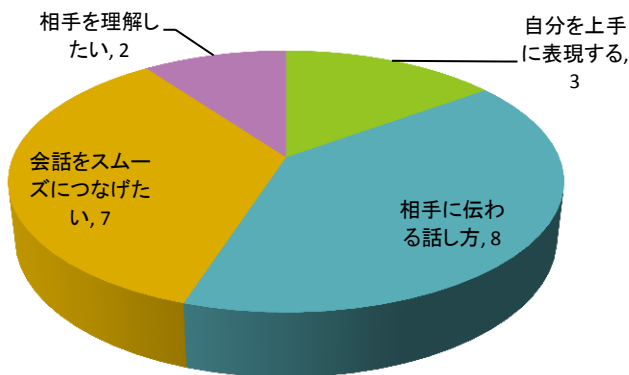
- ・遠慮をしすぎない
- ・断りを恐れる態度を取らない
- ・「頼りにしている」と伝える

(4) 異性とのコミュニケーション

- ・男性 情報を得たいと思う
- ・女性 共感を得たいと思う 女性には聴く姿勢と共感が大事

■アンケート集計結果

★どのようなスキルを学びたいか？



- ・共感をする、コミュニケーションの癖を直すということを気をつけたい
- ・自分のコミュニケーションの苦手意識や癖について理解ができた
- ・バックトラック・ペーシングを参考にしたい
- ・話を最後まで聴く
- ・基本が分かりやすかった
- ・家族とのコミュニケーション方法を参考にしたい