

Akitaふるさと活力人養成セミナー第5期

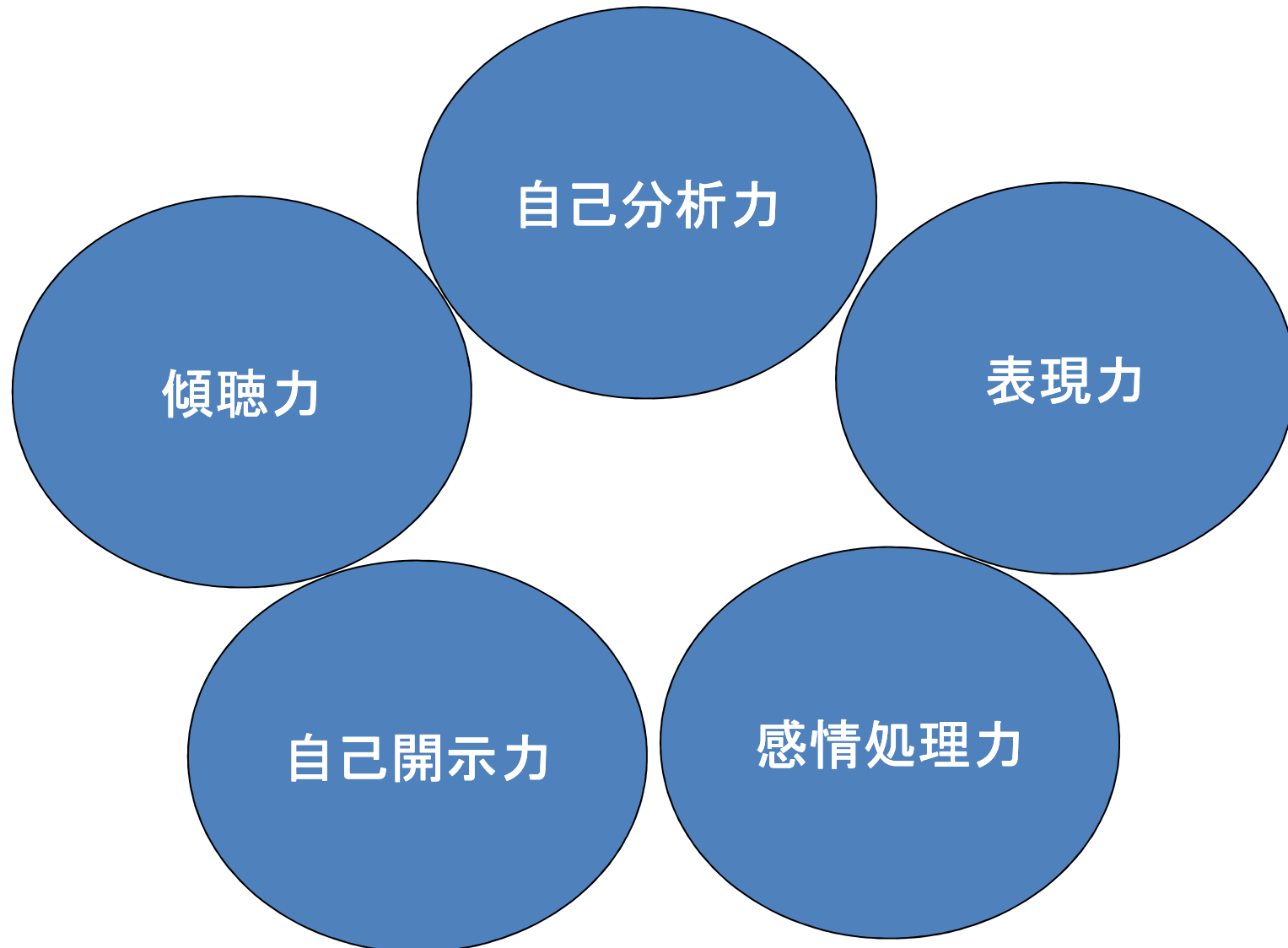
コミュニケーション力 自己分析から向上へ

国際教養大学
前中ひろみ

目次

1. コミュニケーション力
2. コミュニケーション力自己診断
3. 演習
4. ディスカッション
5. まとめ

コミュニケーション力



コミュニケーション力自己診断

まず自分自身を知ろう



意識的な行動



無意識下での行動

コミュニケーション力向上を目指して

自己分析力

コミュニケーション行動を知ろう。

長所、短所

問題点

傾聴力

聞き上手になろう。

1. 対等な関係で聞く。
2. 相手の立場を考えながら。
3. 相槌、共感、繰り返し、言い換え、要約
4. 質問
5. 肯定する・褒める>否定する・けなす
6. よく聞く。(集中力、分析力、理解力)

表現力

話す力をつけよう。

1. 主題を明確に
2. 組み立て
3. 論理性
4. 積極性

非言語メッセージの効果的な使用

自己開示力

自分がどんな人物であるのかを他者に言語的に伝える能力

1. 相互理解機能
2. 親密化機能
3. 自己洞察機能
4. 感情コントロール機能
5. 不安低減機能

感情処理力

感情をコントロールする能力

言葉、動作、表情に表れる

言葉、動作、表情に表す

なぜコミュニケーションがうまくいかないか

- 言葉での表現の限界
- 自分勝手な解釈と判断
- 推測・憶測による事実の誤認
- 性急な結論
- 先入観・偏見・好き嫌い
- 同質＝安心＝容認、異質＝不安＝拒絶
- 一方的なコミュニケーション
- 理性と感情の不均衡

論理が伝わらない相手

出口知史(2006)

1.結論押し付け型

2.思考停止型

3.視野狭窄型

4.感情的拒絶型

対人コミュニケーション自己分析

浅野八郎「対人コミュニケーション術100の処方箋」より

1. 熱意を伝える。

- イエス・ノーだけですむ質問ばかりしていないか？
- 無意識に会話を終わらせる返事をしていないか？
- ただしゃべればよいと思ってはいないか？
- 相手が答えようの無い質問をしていないか？
- 会話を一人で独占していないか？
- 人のおしゃべりを乗っ取ってはいないか？
- 相手の話の先回りをしたことは無いか？
- ただ相手の話を聞いているだけではないか？
- 相手をよく知らないまま会話をしていないか？

- 会話で相手のプライバシーに突っ込みすぎていないか？
- 単調な相槌ばかり打っていないか？
- 電話での会話で相槌を忘れていないか？
- 聞き手の沈黙に恐れを感じたことはないか？
- 初対面の人との会話に困ったことはないか？
- 相手との共通点を探す努力を怠っていないか？
- 相手の立場を思いやるのを忘れていないか？
- 椅子なんてコミュニケーションに関係ないと思っていないか？
- 話すとき座席の位置関係を見失っていないか？
- 雰囲気や飲まれて会話ができなかったことはないか？

2. 関係を深める。

- 長時間一緒にいれば関係が深まると思っていないか？
- 相手の表情を観察するのを忘れていないか？
- 失敗談を語るのは恥ずかしいと思っていないか？
- 相談を持ちかけるのをためらっていないか？
- プライバシーを秘密にしすぎていないか？
- 相手の名前を呼ぶことに抵抗を感じていないか？
- 言い訳ばかりしていないか？
- 相手をほめるのをためらっていないか？
- 相手を好きになる努力を怠っていないか？
- 相手が話してくれないことにイライラしたことはないか？
- 相手の動作に無関心ではないか？
- 食事とコミュニケーションを切り離していないか？

Good Luck!