

# オリエンテーション

～コミュニケーション力ってなんだろう～

今日学ぶこと。

コミュニケーション力とは、人との付き合いを円滑に行うために必要な力のことです。この講義では、コミュニケーション力とはどんな力なのか、どうやって身につけるのか、そして、コミュニケーション力を高めるためにどうしたらいいのかなどを詳しく学んでいきます。

○自分が考える「コミュニケーションとはこういうものだ」と思われる事を考えつくだけ書いてみましょう。

指導にあたって

コミュニケーションのスタイルに、「本当の姿=絶対にこうしないとダメ」というものは、それほど多くはありません。個々の特性を生かすことが大切ですし、その時その時に応じて対応する必要があります。

どうしても我々は、ひとつの正解を求めてしまいます。ひとつの答えがあると錯覚してしまいます。コミュニケーション教育は、いわゆる受験勉強とは違いますので、同じ正解に向かうのではなく、それぞれの「るべき姿」に向かわせるべきだと考えます。話すことが得意な子と聞くことが得意な子は、向かうゴールは違います。特性を生かして、自分らしい、自分にしかできないスタイルを確立してほしいと思っています。

本テキストは、自分らしいスタイルを確立させるために必要な基本を紹介しています。他者からの言動などによってヒントを得てもらおうと、グループワークも大切にしています。最終的には、一旦の「現時点での正解」を出して実践を積んでもらい、さらなる正解を求めるきっかけになればと作成しました。

○ 次にグループで自分の考えをみんなで共有して話し合い、意見をまとめて発表してみましょう。

ソクラテスは哲学について、「知を愛し、求める」と言いました。「何が本当で、何が正解かはわからない。大事なのは、正解を求め続けていく姿勢だ」と伝えてくれています。みんなで「コミュニケーションを哲学する」という時間にしてください。

森 吉弘

### グループワークの進め方

グループワークを始める前に分かってもらいたいこと。

- ・個々は全員違う（育った環境も受けってきた教育も）ので、みんな、違った意見を持っていることを前提に話を進めることが重要。
- ・よって、意見に間違いや正解はなく（誰にも本当に正解は分からない）違いしかないことを伝える。
- ・「それは違うなあー」とか、「間違ってる」とか、「そんなの考えられない」とか、否定的な発言は議論を停滞させます。まずは相手の意見を受け入れる（共感）が大事であることを徹底してください。

グループワークは以下の順で進めるとよい。

- 1、最初に役割と時間配分を決める
- 2、課題をみんなで共有する（何を話し合うのか、目標に向かう方向を確認する）
- 3、意見（アイデア）を出し合う（いわゆるブレーンストーミング＝ブレスト）
- 4、意見（アイデア）をまとめる（収束、分類化、グルーピング）
- 5、意見（アイデア）を選択し、より詰めていく



## コミュニケーションの仕方に「絶対解はない」(だが基本はある)。

効果的なコミュニケーションは、生きていく上で欠かせない要素であり、さまざまな形があります。それにもかかわらず、唯一無二の「正しいコミュニケーション方法」は存在しません。

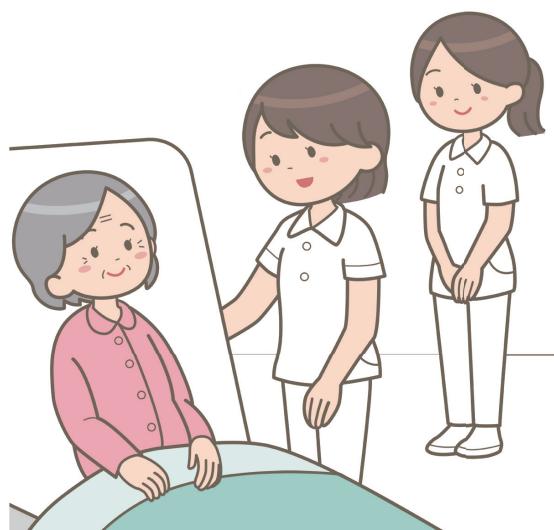
コミュニケーションの成功に寄与する一定の原則と理解はありますが、最終的には相手と自分の状況そのものに左右されます。

コミュニケーションの基本をしっかりと理解することで、より効果的なコミュニケーションの方法を身につけることができます。コミュニケーションの基本とは、ボディランゲージ、声のトーン、アイコンタクト、積極的な傾聴を心がけることなどがあります。これらはすべて、メッセージの受け取り方に大きな影響を与え、人と人の間に理解し合う雰囲気を作るのに役立ちます。

また、話す前に自分の考えを整理し、焦らず、上から目線にならず、感謝や尊敬を表すフレーズを活用することも大切です。これらのテクニックを使うことで、人はオープンな対話をを行い、相互理解に努めることができます。

コミュニケーションに絶対的な解決策はありませんが、基本的なことをしっかりと理解することは、素晴らしいスタート地点となります。上記のようなコツを使い、状況に応じて調整することで、コミュニケーション力を高め、会話を成功させ、意図したとおりにメッセージを受け取ることができるようになるのです。

※人はみな違うので、「こうすればうまくいく」という唯一の方法はないことを理解する。



人はみな違うので  
「こうすればうまくいく」  
という唯一の方法はありません。

コミュニケーションは  
臨機応変さが大切です。

## そもそもコミュニケーション力とはどんな力なのかを理解する。

コミュニケーションの力は、人間関係の重要な要素です。良好なコミュニケーションは、人と人が協力し合い、より関係性を高めるような、熱心で、協力的で、優しい環境を作り出すのに役立ちます。

コミュニケーションの力は、人がお互いを知り、自分の役割をよりよく理解するのに役立ちます。人の団結力を高め、コラボレーションを促進し、集団の効率を維持することができます。

また、より生産的な環境を生み出し、よりポジティブな文化を育むことにもつながります。その結果、人々の意欲が高まり、モチベーションなども向上するのです。

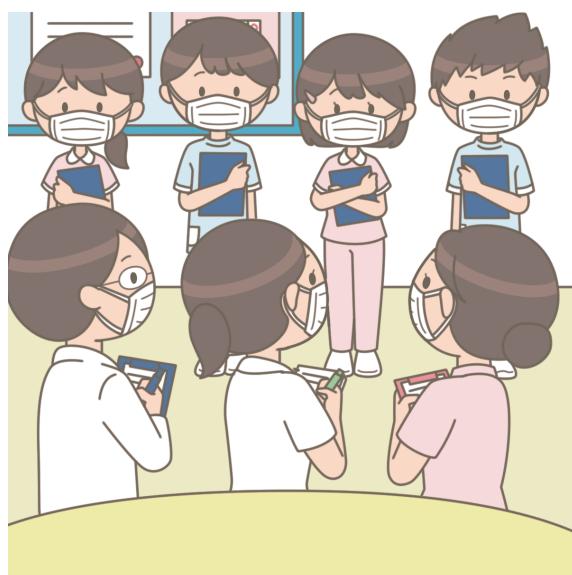
コミュニケーションは、看護師と患者との間の理解を深めることにもつながります。良好なコミュニケーションは、看護師が患者に治療の目的や目標を説明し、懸念事項を解決するのにも役立ちます。

このように理解が深まることで、患者は看護する立場の人の目的を知り、より大きな信頼感を得ることができます。

また、人間が尊重され、大切にされていると感じられる安全で快適な環境をサポートするのに役立ちます。このように、コミュニケーションには時間・環境・人により手段も目的も多様にあるものですから、常に臨機応援さを求められます。

社会や組織におけるコミュニケーションの力は、もはや無視することはできません。コミュニケーションには、より強い絆を生み出し、前向きな環境を育む力があります。これらの利点は、個人や組織ひいては家族間での関係を向上させ、全体としてより幸福で生産的な環境をもたらすことにつながるのです。

※コミュニケーションは臨機応変さが必要であるということを理解する。



世界共通の定義はない。  
コミュニケーションという  
言葉を辞書で見ても  
納得できる  
定義は見つかりません。

**定義を理解した上で、基本とは、相手を満足させることから生まれるスキルであることを理解する。**

コミュニケーションには世界共通の定義はありません。コミュニケーションという言葉を辞書などで調べても、納得できる定義がないことがわかります、しかし、コミュニケーションの基本は、相手を満足させることから生まれるスキルであると言えます。

コミュニケーションは、個人が人間関係を形成し、目標を設定し、その実行に向けて努力するための有能なスキルがセットです。情報やメッセージを明確にするためには、人の話をきちんと聞き、積極的にフィードバックする能力が必要です。

そのため、積極的な傾聴、共感、尊重などの対人関係スキルは、コミュニケーションを成功させるために必要な技能・能力の一部といえます。また、状況によっては、非言語コミュニケーションは、相手の動機、感情、目的を理解する上で重要な役割を果たします。

このように、コミュニケーションには多くの知識、経験、強い自信が必要であり、それによって明確な自己表現ができるようになります。

