

自分のコミュニケーション力を点検しよう

- 動画の悪い例を見た感想をグループで共有しましょう。全員の意見をまとめて発表しましょう。

コミュニケーション力を色々な角度から学ぶ前に、自己点検をする。

コミュニケーション力を学ぶ前に、自己認識、内省のレベルを確認するために、自己診断を行いましょう。その上で、自分のコミュニケーション力をこの講義で学ぶ内容と照らし合わせてみてください。

解説

コミュニケーションというのは、普段何気なくしているものです。私たちは、もっと意識的にコミュニケーションをとるようにならなければいいでしょう。

知っていることはコントロールできても、知らないことは変えられません。

これは、知識というものが力を持っているということを示しています。例えば、医学や技術などの分野では、知識とスキルを持っていれば、疾患やトラブルを正しく判断して対処することができます。これは、知っていることをコントロールすることができるということを意味しています。一方、知らないことに関しては、その認識不足が原因で誤った判断や治療をすることがあります。こういうことと同じです。

ですから、個人が意識を高め、できるだけ多くの要素をコントロールできるようにすることが有益なのです。

- 自分の普段のコミュニケーションを振り返って、気がついたことを書いてみましょう。
(コミュニケーションの手段には、基本的に4つの方法（話す、聞く、書く、話し合う）があります。ここでは、話す、聞く、話し合う、という3つの手段について、気がついたことをかいてください)





○自分の気がついた事をグループで共有しましょう。お互いの意見をまとめて最後に発表して下さい。

あなたの会話は正確、簡潔、敬意を意識できていますか？対人関係で起こりうる状況を予測することができますか？タイムリーに対応することができますか？様々な状況での自分の振る舞いを考え、それぞれの状況での熟練度を向上させる方法を探してください。

解 説

患者は年上（目上）の人であるケースも多いです。特に目上の人とのコミュニケーション体験に絞って考えてもらってもいいかもしれません。

- 自分の経験の中でコミュニケーションが上手く行った経験、失敗した経験を書き出してみましょう。



グループで個人の経験を共有して、お互いに意見を交換しましょう。

成功した経験に対しては、みんなで褒めてあげましょう。

失敗した経験に対してみんなで意見を出し合って、どうすれば良かったか考えてみましょう。

解説

日常生活では、あまり褒められることがなく、褒めるのも褒められるのも照れくさかったりするものです。言葉で言っても伝わらない場合は、紙に書いて相手に渡すという方法もあります。



A large rectangular area containing 20 horizontal lines for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



自分のコミュニケーション力を振り返りましょう。

- ・ 公式・非公式な場で何か変わっていますか？
- ・ 相手によって何か変えていますか？
- ・ 話す方、聞く方のどちらが好きですか？
- ・ 言葉選びはどうですか？
- ・ 身体は動いていますか？
- ・ 自分の考え方や相手の考え方をどう表現していますか？

書面や口頭でのコミュニケーション、また直接対面してのコミュニケーションにおいて、自分がどのようなコミュニケーションをしていたか確認できましたか？プライベートではうまくいっても、公式な場や緊急時など、その時のシチュエーションによってまったく異なる場合があることを忘れないでください。

自分の表現方法について客観的に考え、メッセージが効果的に伝わるようなコミュニケーション方法を身につけましょう。練習と振り返りを通じて、コミュニケーション能力を向上させ、さらに熟練した技術を身につけることができるようになります。



学ぶことによって、「どうなればいいのだろう」という目標が見えてくる。
自分の今の力を知り、何をしたら（意識したら）いいのか自分で点検していく。

解説

目標は、2つ以上持たせましょう。

目標を短期と長期に分けることで、優先順位をつけ、より効果的に管理することができます。

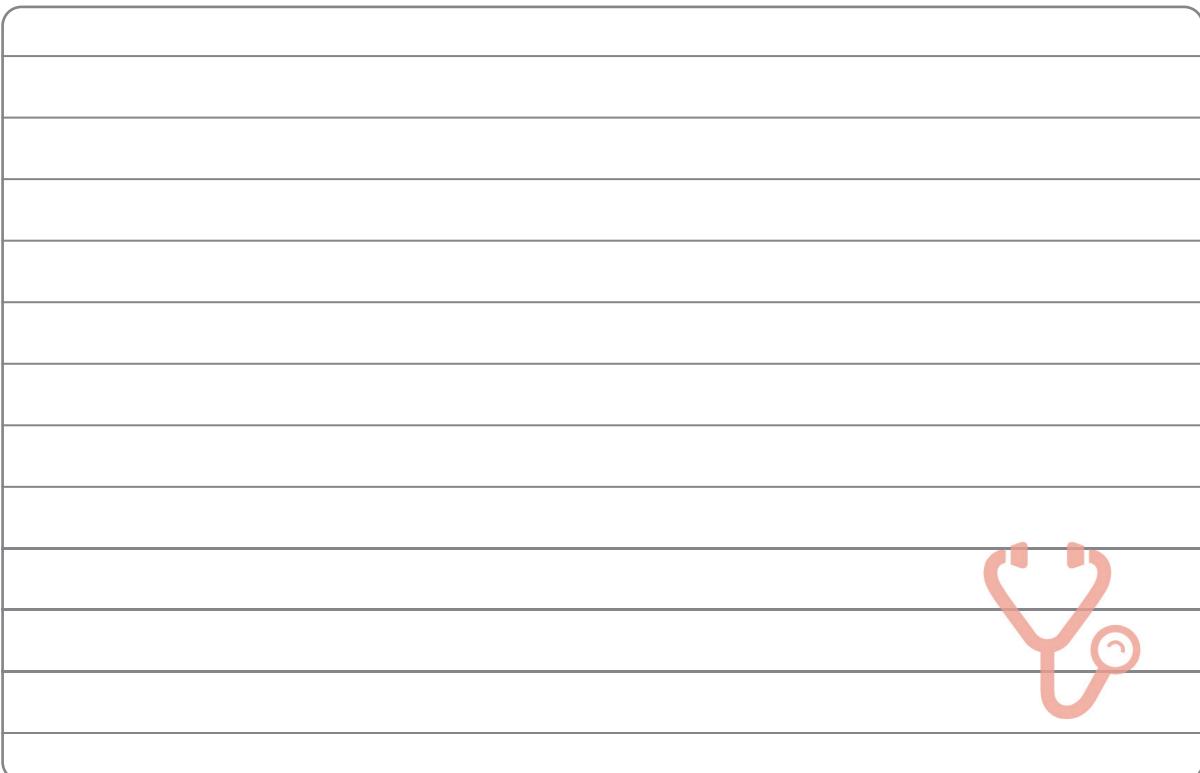
短期的な目標は、すぐに達成感を得られるので、自信とモチベーションを高めることができます。また、長期的な目標を達成するための足がかりとなり、前に進み、勢いを維持することができます。さらに、短期目標はより具体的で、進捗状況を把握しやすく、成功の度合いを測ることができます。

一方、長期目標は、将来の大きなビジョンを示すもので、意思決定の指針となり、最終的に何を達成したいのかに集中することができます。また、長期的な目標を設定することで、目的意識と方向性を確立することができます。

目標を2つに分けることで、短期的な進歩に焦点を当てながら、全体像を見据えることができます。このように、短期的な目標と長期的な目標の両方を達成することで、モチベーションを維持しながら、仕事に取り組むことができます。

自分のコミュニケーション力を点検することは、とても重要なことです。これにより自分のコミュニケーション力における現在の強みや弱みを理解することができます。

- 今日話し合いや考えた中から、自分はどうなればいいのかを考えて書き込んでいきましょう。



- グループで共有し合い、他の人の意見をまとめて発表してみましょう。
特に、取り入れたい意見などがあったら、積極的に真似してみましょう。



コミュニケーション力を学び、伸ばすことで、私たちは人生の目標に到達する道を歩み始めることができます。

目標を設定することは、なりたい自分になるための適切な方法の一つです。目標は、私たちのフォーカス（焦点）を明確にし、その達成に向けて努力する動機付けとなります。また、個人的な目標や仕事上の目標に向かって、焦点を合わせ、自制心を促進させるのにも役立ちます。

こうなりたいというゴールを達成するために、目標を考えて書き込んでみましょう。



目標設定とは、ゴールを達成するために必要な行動を書き出すことです。次のことを意識して書き込んでみましょう。

- ・ 具体的な行動に落とし込む
- ・ 期限を設ける
- ・ なるべく数字で評価できるようにする

○ グループで共有し合い、みんなの意見をまとめて発表してみましょう。



自分の目標設定に取り入れてみたいと思う意見は、積極的に真似しましょう。

最終的に、コミュニケーション力を学び、その可能性を探ることで得られるものは、人生設計の次のステップに進むための自信につながります。私たちは、なりたい自分になるために、常日頃からコミュニケーション力を磨き、生活の中に取り入れ続けることが大切です。