

令和元年 10月15日実施

## 「家庭でも仕事でも使えるコミュニケーション術」の様子

講師：福地 朋子さん（wmoon 合同会社代表）



### ♪こんなことをお話いただきました♪

コミュニケーションは職場でも家庭でも大切なことですが、伝えたいことが伝わらなくていらいらしたり、本題からちがう話にすりかわり、いつの間にか言い争いが勃発したりした経験はありませんか？  
あなたが発信する立場のときは「誰に伝えるか」（相手の状態も含めて考える）、「何を伝えるか？」を事前に準備しておくことが大事です。

### 【コミュニケーションの受信について】

- ★コミュニケーションは発信と受信から成り立ちます。あなたが受信する立場の場合、相手に興味をもって聴く準備が必要です。相手の目的に視点をあわせて、相手は何を理解してほしいのか、どんな協力を求めているのか、相手の心情はどうなのか、解決してほしいのか、聞いてほしいだけなのか、を意識しながら相手の話を聴きましょう。
- ★やってしまいがちな NG な聴き方として、最後まで聴かず口をはさむ、結論を急かす、そっぽを向いて聴く、反応しない真顔での対応、否定的な反応をする、事実と解釈を混同する、イライラしながら聴く、決めつけをする、ということが挙げられます。

### 【スムーズなコミュニケーションのために】

- ★自分の心にいつも「余裕」を持てるとずいぶん違います。自分の良い状態は自分で作りましょう。
- ★よいコミュニケーションには心の余裕をもって聴くことが欠かせません。おや？と思ってもすぐに否定せずに一旦聴きましょう。わたしたちは日本の教育の影響で答えをひとつだと潜在的に思い込んでいますが、実は「正解」は1つではないのです。
- ★一方的な意見の押しつけはコミュニケーション（対話）ではありません。自分の言いたいタイミングで自分の言いたいように言うと、相手はそれを、押しつけに感じてしまいます。相手が「聞こう」「答えよう」と思えるコミュニケーションを相手の望むタイミングを選び、言葉も選んで伝えることに努めましょう。
- ★そのために、大事なことは、まず、自分の意見や気持ちを言葉にできるように準備する。そして相手の価値観を知るために相手に興味をもってかかわることです。コミュニケーションスキル

というのは相手への思いやりの気持ちがベースにあってこそ役立つものです。

♪今回のメニューは・・・  
「ひとつで2度おいしい！  
簡単ランチ」  
・米粉 de パングラタン  
・簡単トマトスープ



☆お料理を作った後は、皆さんでランチ交流会を行いました。福地先生に各テーブルを回っていただき、参加者の方と直接お話いただきました！

和やかな雰囲気です、皆さん楽しみながら交流できました！

