

PRESENTATION

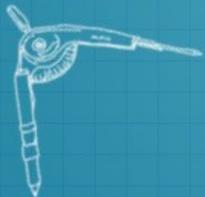
第11回

福福おしゃべり庭

～自分のトリセツを創りましょう！～

2018.7.17 (火)

19:00～20:30





コミュニケーションとは



PRESENTATION

• 『Communication』



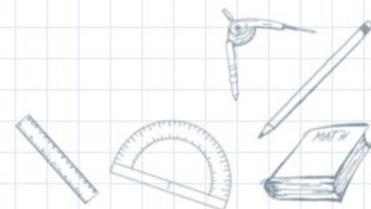
→人間が互いに意思・感情・思考を

伝達し合うこと（大辞林）

人と人が双方向で考えを伝え、理解をしあうことをいう。

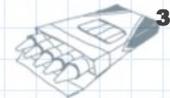
★コミュニケーション能力：人を理解し、人に自分を理解してもらう能力

自分が言いたいこと、考え方、どんな人物かを誰かにわかってもらうために、そして周囲の人が何を言いたいのか、どんな考えを持っているのか、どのような人物かを理解するためにコミュニケーションがある。

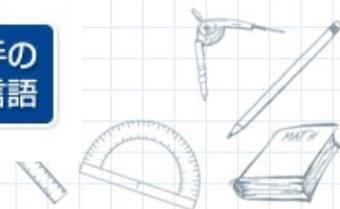
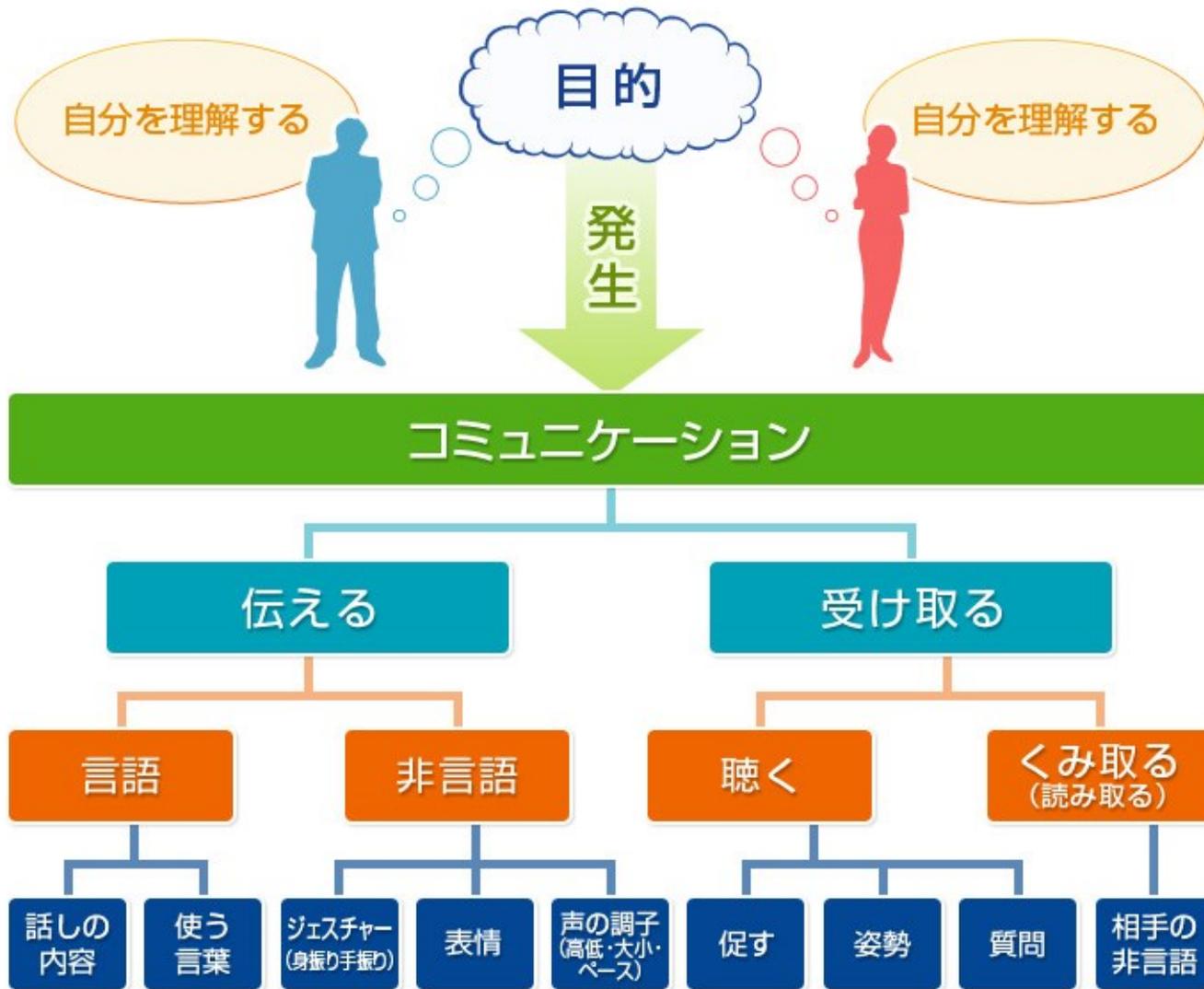




コミュニケーション能力の2つの構成要素



PRESENTATION





コミュニケーション・ピラミッド



PRESENTATION

対人支援力

他人を支援する力

- 1.受け止める
- 2.整理する
- 3.見通しを付ける

人間関係力

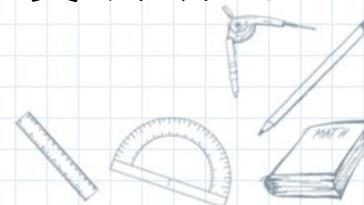
他人と関わる力

- 1.相手を観る
- 2.想いを聴く
- 3.相手に合わせて伝える

自己基盤力

自分が自分をうまく使える力

- 1.自分を知る
- 2.他人を知る
- 3.多様性を受け入れる





自己基盤力を整える



PRESENTATION

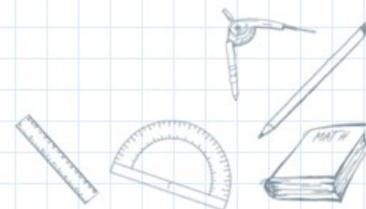
自分（私）を知る

+

相手を知る

+

違いを認める

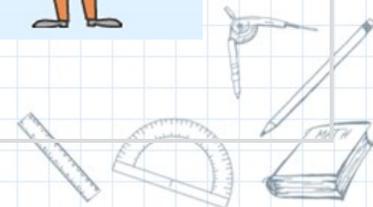
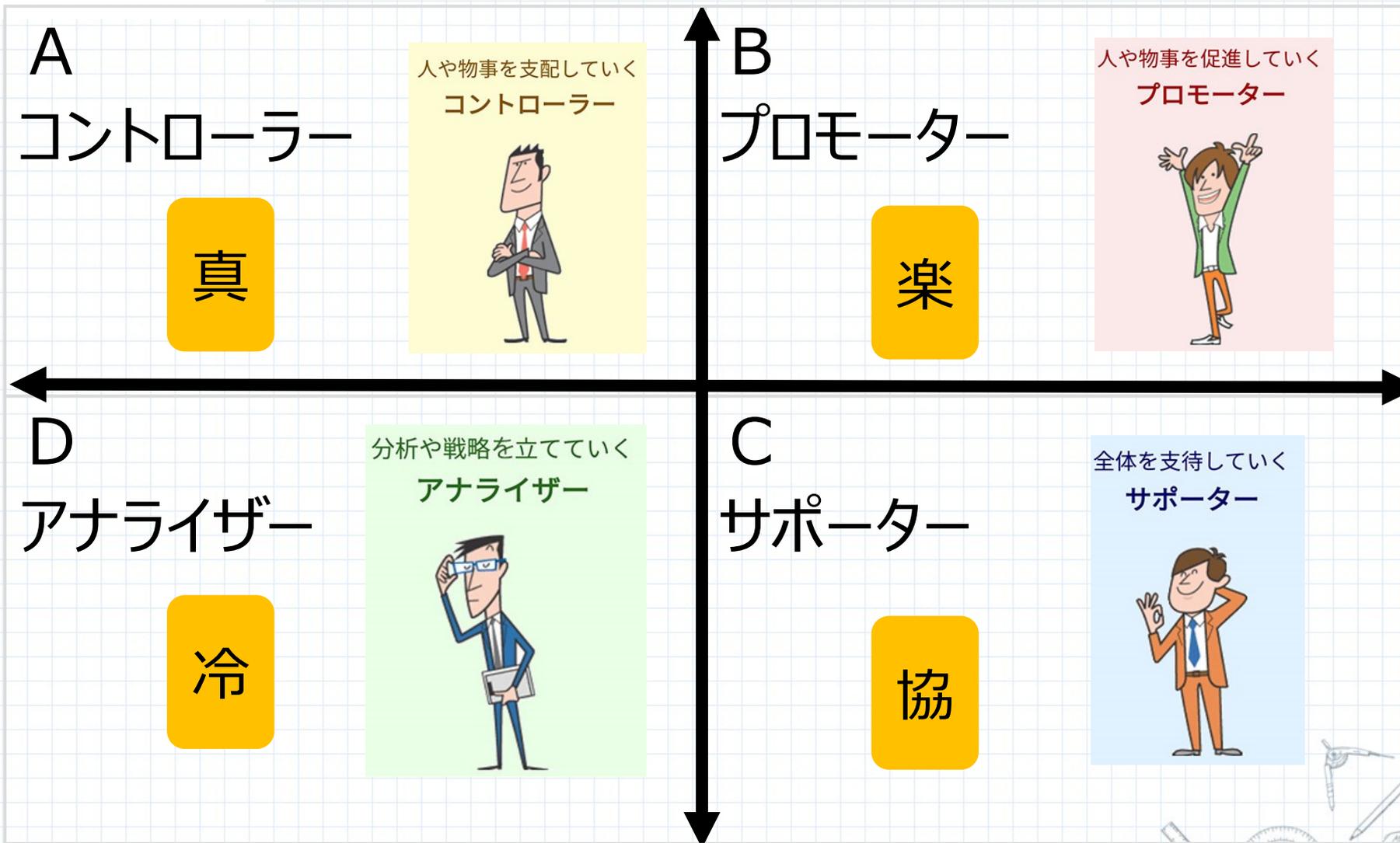




4つのタイプ



PRESENTATION



タイプの検証（タイプ別行動）



コントローラタイプ

A

特徴：①競争心が人よりも強い
②場や人を仕切ることが多い
行動的・エネルギッシュ

得意：競争に勝つ・スピーディーに物事が進む
苦手：他人の指示・命令を受ける
回りくどい言い方（わかりにくい）

結果や目標達成
を重視する
感情表現が表に
出にくい

得意：根拠のある話
確率したルールや方法論
苦手：急激な変化・新しいことの挑戦

特徴：①道筋を立て物事を捉える
②一人の時間を持ちたがる
計画的・粘り強い

D

アナライザータイプ

迅速に物事を進めることを重視
リーダーシップ・主張型

プロモータータイプ

B

特徴：①直観的に物事を捉える
②社交的で交流が多い
アイデアが豊富 創造力がある

得意：新しい・好奇心が刺激される
苦手：保守的な考え方・決めつけられる

感情を表す言葉
表現をする
人間関係を重視

得意：他人と協力しあう
習慣・慣例に従って行動
苦手：距離を置かれる態度
努力が重要視されない状況

特徴：①協調性、思いやりがある
②温和で穏やか
人の世話好き・
決断には時間がかかる

C

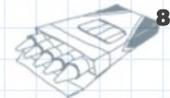
サポータータイプ

じっくりプロセスを充実させることを重視
フォロワーシップ・メンバーシップ





タイプの検証 (しゃべり方)



PRESENTATION

コントローラタイプ

プロモータータイプ

A

結果が大事
判断したい

楽しさが大事
影響したい

B

結論から
単刀直入に
堂々と
確信をもって
断定的に

楽しそうに
身振り手振りをしながら
抑揚のある
相手を巻き込んで
熱い感じ

具体的に
根拠をもって
論理的に
分かりやすく
細かくきっちりと

前置きを入れて
丁寧に
優しい調子で
気持ち中心
少々長い

D

根拠が大事
正確でありたい

調和が大事
合意したい

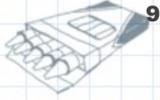
C

アナライザータイプ

サポータータイプ



タイプの検証（他者からの見立て）

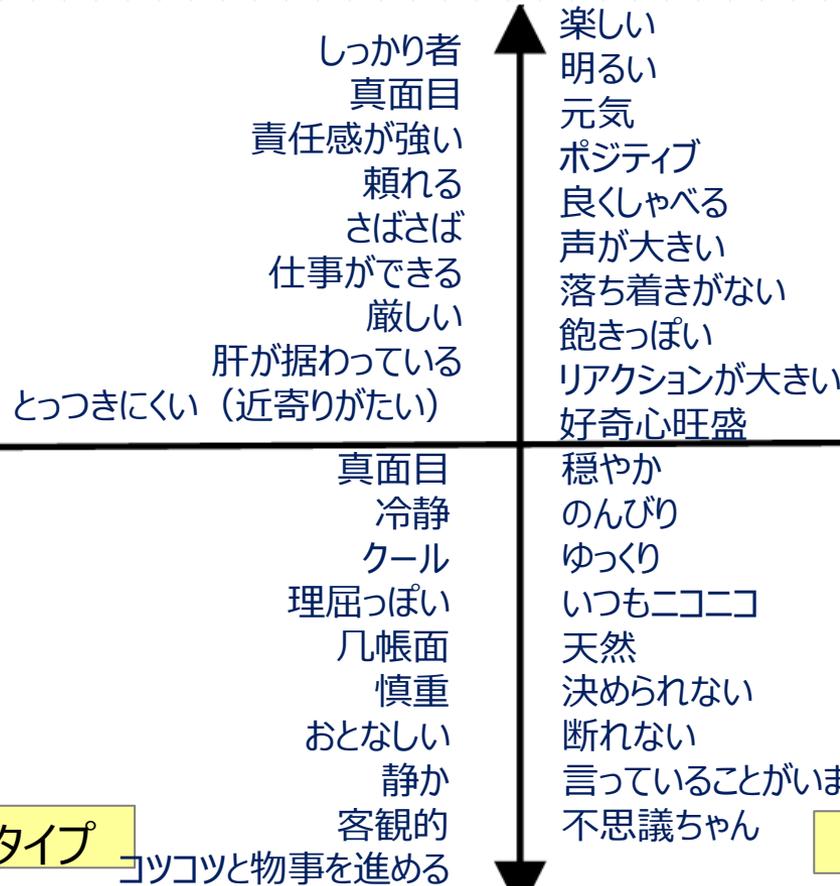
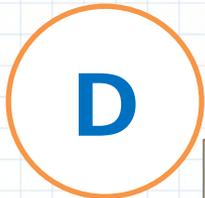
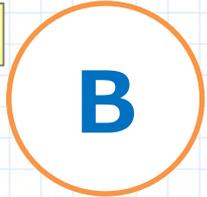
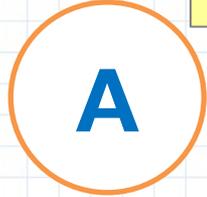


コントローラタイプ

プロモータータイプ

仕切り屋タイプ

宴会隊長タイプ



評論家タイプ

天然おっとりタイプ

コツコツと物事を進める

アナライザータイプ

サポータータイプ





グループでタイプ別の取り扱い説明書をつくらう



PRESENTATION

【わたしの上手なご利用方法】

トリセツの真ん中の内容を皆さんで出し合ってみましょう。

★おすすめやすい仕事の頼まれ方

★こんな関わられ方はちょっと苦手

★こんな声かけされると、やる気の出る！

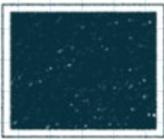
【わたしの上手なご利用方法】

★おすすめやすい仕事の頼まれ方

★こんな関わられ方はちょっと苦手

★こんな声かけされると、やる気の出る！





タイプの理解 (指示のされ方)



コントローラタイプ

プロモータータイプ

A

目的のために動く

気分で動く

B

単刀直入
箇条書き
ポイントを示す
自力で頑張れる
最後を相談される

命令は嫌
大まかな指示が良い
やり方は任せてほしい
楽しくやりたい

目的と方向性
いつまでに何をやるのか
範囲を示す
明確な指示
計画的にやりたい
丸投げの場合は細かく質問してほしい
割り込み×
途中の口出し×

頼み方に左右される
声の調子・言い方・前置き・表情などが大事
途中も見ているほしい
プロセスが大事
チームワークを大事にしたい

D

理由と納得で動く

感情で動く

C

アナライザータイプ

サポータータイプ



タイプの理解 (嫌いなコミュニケーション)



コントローラタイプ

プロモータータイプ

A

自分で決めたい
人から言われたくない
挑戦的
結果が大事

人に影響を与えたい
中心でいたい
独創的
大勢でワイワイ

B

回りくどい
指示的
威圧的
細かな質問
主導権を握られる

否定的な言動
意見の押しつけ
同じことの繰り返し
変化がない
反応がない

D

正確さが大事
考える時間が必要
自分のやり方とペースを
守りたい

あいまいな言い方
根拠がない
いきなり変更
枠組みがない
適当

威圧的な態度
関わりが少ない
争い・対立
丸投げされる
構ってもらえない

お役に立ちたい
認められたい
実感したい
一緒にいたい
和と協調性

C

アナライザータイプ

サポータータイプ



タイプの理解（好みの褒められ方）

コントローラタイプ

プロモータータイプ

A

結果や成果を認めて！

とにかく褒めて！
私を褒めて！

B

おだてにはのらない
褒められるより認められたい
褒め言葉がシンプルに（言葉は短く）
自分が認めている人から褒められたい
賞状・トロフィー好き
成果。結果を褒められたい

いっぱい褒められたい
人前でほめられたい
褒められて育つタイプ
「あなただからこそ！さすが！」と
自分にスポットが当たると嬉しい
プレゼント等ご褒美があるととっても嬉しい

自分が納得していれば、褒められなくてもいい
褒める時は根拠が知りたい
具体的に褒めてもらいたい
行った事実に気づいてくれればいい
「あなただからこそ！さすが！」と言われると
「本当かな？と疑いたくなる
一対一がいい
陰でほめられたい

いっぱい褒めてほしい
褒められ好き
私だけでなく、チームや仲間も褒めてほしい
褒められすぎるとプレッシャーを感じる
さりげなく褒めてほしい
「ありがとう」「助かった」と言われると嬉しい

D

根拠と理由を知らせて！

程よく褒めて！

C

アナライザータイプ

サポータータイプ



関わり方のポイント



PRESENTATION

A

- ① 単刀直入
- ② 正しい事が大事、結果主義
- ③ 少々高圧的な関与
- ④ 短め回答が好き、長話は嫌い



- ① **褒めるよりは承認を**
- ② **話は短め、端的に**
- ③ **難しい質問にもひるまない姿勢**
- ④ **結果と根拠が大切**

- ① 世間話をしない
- ② あまり目線を合わせない
- ③ 会話は坦々と（自分の世界あり）
- ④ 褒められなくてもいい、反応少ない



- ① **予定を重視、急な変更に注意**
- ② **理論的に詳細に説明する**
- ③ **最後に質問の時間をとる**
- ④ **無駄に褒めない**

D

- ① 世間話から入り、終わらない
- ② 擬音が多い、創造性が豊か
- ③ 明るい雰囲気
- ④ フレンドリーな第一印象



- ① **話をする、盛り上げる**
- ② **相手を褒める（質より量）**
- ③ **未来の話をする**
- ④ **表現（表情）豊かに対応する**

- ① 労いの言葉（寄り添い重視）
- ② ゆっくり穏やか、話を聴く、あわせる
- ③ プロセス重視
- ④ 我慢強いがバーンアウトしやすい



- ① **安心、安全、安定、継続**
- ② **感謝、労いの言葉をかける**
- ③ **表現（表情）豊かに対応する**
- ④ **不用意に急がせない**

B

C





自分のメンテナンスをするのもスキルの一つ



15

PRESENTATION

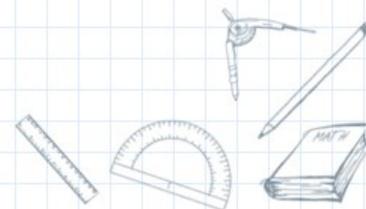
【上手なお手入れ】

（「元気」でいるためのメンテナンス）

★ 調子が悪くなると「わたし」こうなります・（身体・心・行動）

★ 定期的なお手入れ方法（上記のようにならないために気をつけること）

自分が疲れた・・・と思う時に、ストレスを感じた時の自分の状態に知ること、
それに気づき、対処することも大事。





自己基盤力を整える



PRESENTATION

自分（私）を知る

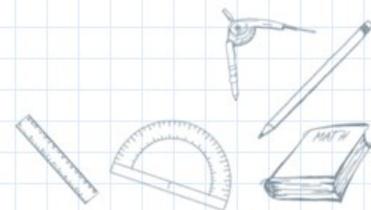
+

相手を知る

相手に「興味・関心を持つ」

+

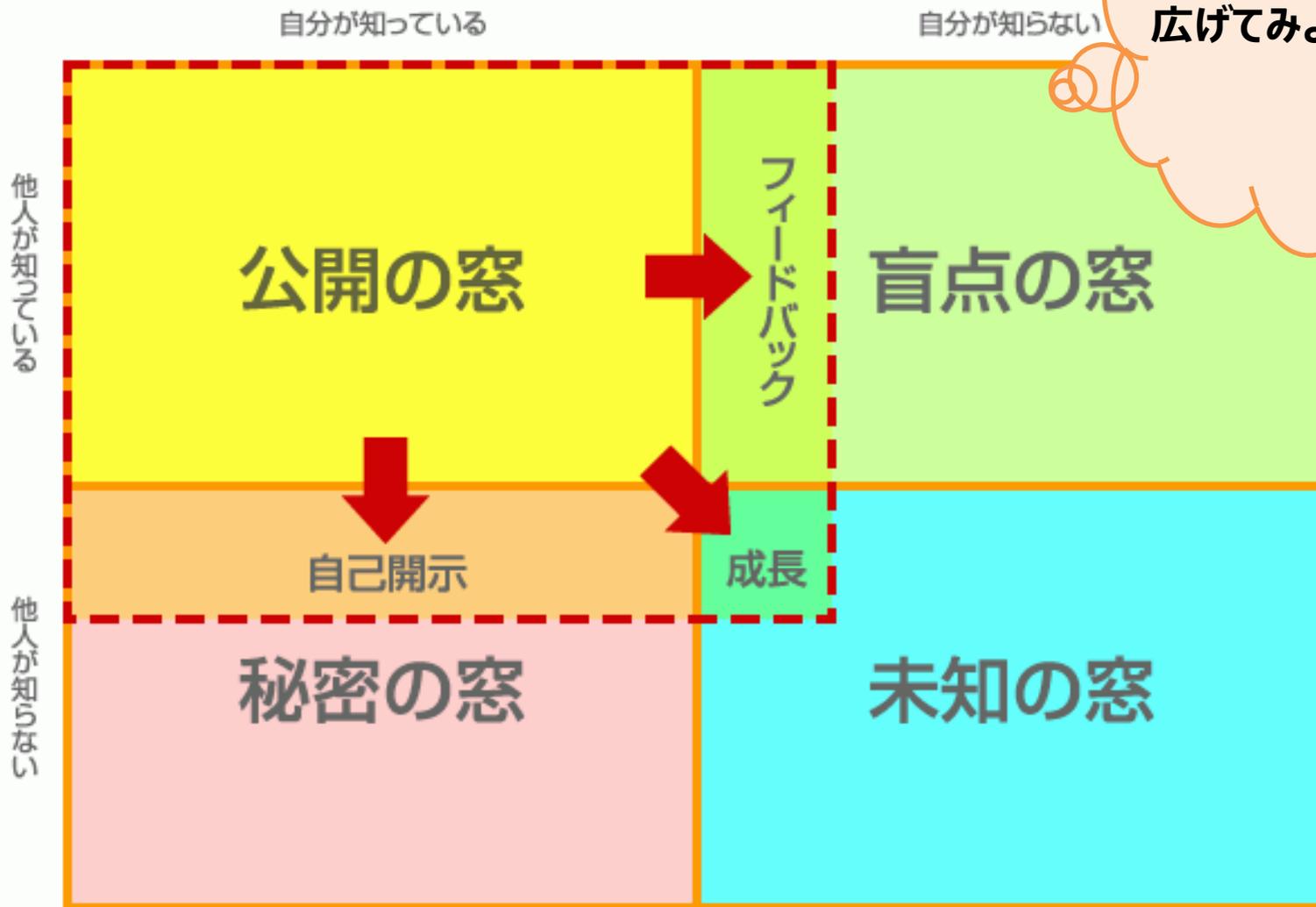
違いを認める ⇒ 多様性を理解する





ジョハリの窓

PRESENTATION



公開の窓を
広げてみよう！

