

コミュニケーション基礎能力

<p>コミュニケーション基礎能力①</p> <h3>自己統制</h3> <p>感情をコントロールする</p> 	<p>コミュニケーション基礎能力②</p> <h3>読解力</h3> <p>意図を汲み取る</p> 	<p>コミュニケーション基礎能力③</p> <h3>他者受容</h3> <p>相手を尊重する</p> 
<p>コミュニケーション基礎能力④</p> <h3>表現力</h3> <p>考えを言葉にする</p> 	<p>コミュニケーション基礎能力⑤</p> <h3>自己主張</h3> <p>聴き手の納得を得る</p> 	<p>コミュニケーション基礎能力⑥</p> <h3>関係調整</h3> <p>良好な関係を維持する</p> 



〈得意〉も〈苦手〉も思い込みかも？ コミュニケーションの モノサシはどこ？

自分の考えを伝えたり、逆に受けとったり。人とのやりとりって難しく楽しいもの。近ごろでは対面での会話はもちろん、SNSやメールなどツールを介したやりとりも当たり前になりました。リモートワークやフリーランスなど働き方や働く場所も多様化し、より伝える難しさを感じるようになった人も多いのでは。新年度を控えたいま、あらためてコミュニケーションについて考えてみませんか。



教えてくれた方
長野県立大学 学長
専門：ロシア語、言語学
金田一 真澄さん

そもそも
「コミュニケーション」
ってなんだろう？

家族や会社内、学校や友人など、あらゆるシーンで発生するコミュニケーション。初対面の人とすぐに仲良くなれる人のことを「コミュ力が高い」と表現し、対人関係に不安がある場合に「コミュ障だから」とあらわすことも。そもそも、コミュニケーションはラテン語で「共有、共通」を表す「コムニス (communis)」に起源を持ち、「人との情報共有や意思の疎通」を意味します。良好な人間関係を構築していくために重要な要素でもあるコミュニケーション能力の高さについて、「言語化能力を持っていたり、相手の立場に立って考えられること、また、客観的にバランスよく理性的にものを言えること」だと長野県立大学・学長でロシア語学者でもある金田一真澄先生は言います。

「コミュニケーションの歴史を紐解くと、20数年前、現在の人類の祖先であるホモサピエンスが生まれ、10万年前に言語が誕生したと言われています。ホモサピエンスの時代は、大体150人程度の集団で生活しており、その規模だと各自の顔もわかり、挨拶をすることもむずかしくありませんでした。しかし、日々出会う人、関

わる人の多い現代ではそうはいきません。現代人はコミュニケーションによる団結の重要性を認識しなくなっているのではないのでしょうか。そのため「コミュ障」と呼ばれる人たちが存在することに気が付きはじめたのかもしれません。

また、SNSなど発信ツールの発達により、仕事、プライベートにかかわらずいつでも誰とも繋がっている状況も手伝って「人と関わるのに疲れたかも!」と感じる人もきつと増えたはず。とはいえ、言葉やコミュニケーションは生きる術として上手に活用する必要があります。

コミュニケーションの手法は関わる相手の文化、地域、性別などにより多様ですし、人によって得意不得意があるのも事実。だからこそ、アクセル(発信)とブレーキ(受信)のバランスを取ることを心がけましょう。

また、コミュニケーションの取り方や得手不得手は、(生物学上の)男女でも差があります。一般的に女性の方がコミュニケーション能力は高いと言われていますね。言語が誕生した頃の生活環境を見ても、男性は狩猟を主とした仕事で、女性の役割は食べ物の採取や子どもの世話がメインでした。言語の進歩において集団ストレスに対するサルの毛づくろいの役割をするのが、噂話などのおしゃべりだったのではないのでしょうか。

無自覚・無意識
パターン

自分ではなかなか気づけないのがこちらのパターン。
人との関係がギクシャクしてしまったときには、
この4つに当てはまっていないか振り返ってみて。

01

自分の話ばかり



口を開けば、「私の場合は～」と自分語り。
相手の相談に乗っているつもりが、自分の自慢になって
いない？

02

無神経な発言を
してしまう



思ったことを反射的に口にしてしまうタイプ。ハッキリと
ものを言える反面、つい無神経な発言が飛び出してしま
い周りをドキッとさせてしまいます。

03

思い込みが激しい



ひとつの考えに固執してしまい、柔軟性がない!? 会話
をするたびにドツボにはまり、疲れていませんか？

04

上から目線に
なっている



会話の中で「～してあげる」が飛び出したら注意! もし
かしたら、無意識に上から目線の発言になっているかも。

コミュニケーションの
つまずきパターンを知る!

相手と気持ちのよいやり取りをする上で、知っておきたいのが自分の癖や性質。
対人関係でギクシャクしたり、「あんなこと言わなきゃよかったかも!」と
自身の発言に落ち込んだ経験を持つ人もいます。
まずは、あなたのコミュニケーションのつまずきパターンをチェックしてみましょう!

自覚パターン

個人の特性や性格に紐づく4つのパターン。
その人の個性でもありますが、コミュニケーションをとるうえでは
障壁になる場合も。

01

ひとりで
いるのが好き!



ひとりでいることが多く、わずらわしい人間関係から距
離を置きたいと思うタイプ。気づいたらコミュニケーション
のとり方を忘れていたり、「仕事以外で久しぶりに人と
話した」なんて経験も!?

02

言語化するの
が
苦手!



頭のなかでは伝えたいことが浮かんでいるのに、上手に
言葉にできなくてやきもき。表現が間違っ伝わってしま
って、あとから自己嫌悪に陥りがち。

03

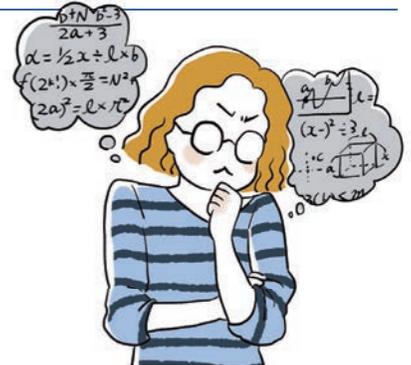
内気な性格



なかなか自分を表に出せない内気な性格さん。リアルな
場ではもじもじしてしまうけど、SNSや文面ではコミュ
ニケーション上手な一面も。

04

物事をまじめに
考えがち



会話をしているも石橋を叩いて渡るような慎重さで言葉
を選び、冗談も本気と捉えてしまうタイプ。人とのコミュ
ニケーションで疲れてしまうこともしばしば。



金田一先生のコラム

長野の「真面目」な県民性

column

「長野県民の印象は?」と聞かれたら、きっと多くの
人が「真面目」だと答えるのではないのでしょうか。
指定のゴミ袋に名前を書くルールに従ったり、ゴミの
量が全国で一番少ないことから真面目さを感じま
す。四方を山に囲まれているため、昔から人との交流
よりもひとつの物事に打ち込む傾向にあるのかもしれ
ません。

とはいえ、南北に長い長野県。「北信の人は寡黙だ

けど学びへの意欲が高い」「南信は東海地域に近く温
暖な気候なので明るくほがらかな人が多い」などエリ
アごとの性質を感じることも。

また、長野県はスポーツ選手や文化人など道を究め
るスペシャリストを多く輩出する一方でおしゃべり上手
なタレントは少ない印象。これももしかしたら長野らし
さが起因しているのかも? (もちろん、一概に「長野
県民だから」と一括りにはできませんが……!)

💡 コミュカUPのヒント集

scene 03

相手が好む 話題を探して

スマホの待ち受け画面や使っている時計など、相手の持ち物から会話の糸口を探してみましょう。「今の興味関心」を真っ向から聞いてみるのも手。「教えてほしい!」という気持ちに乗せて話せば、一気に会話が弾むはず!

相手との会話が
弾まない!



金田一先生のコラム

日本人と西洋人のコミュニケーションの違い

column

国内の恋愛ドラマを観ていると、主人公が自分の思いを言葉にせず、所作や雰囲気だけで伝える表現が多いように感じます。一方で海外ドラマはダイレクトな感情表現が印象的。このように、日本人と西洋人とは感情表現やコミュニケーションに大きな違いがあります。

日本と西洋のコミュニケーションの違いは、それぞれの宗教や文化の歴史による影響が大きいそう。西洋では、まず古代ギリシャにおいて学問、特に哲学が流行り『言葉で説明のつかないことはない』というくらい言葉に対する信頼が絶大なものになりました。言語を用いたコミュニケーションの影響はキリスト教にも受け継がれ、『初めに言葉ありき』という聖書の文句に表れています。一方、日本の仏教では精神や心の状態が重視され、言葉による説明はむしろ省かれてきました。仏教の経も、声に出して読む行為が重視され、経に書かれている言葉の意味はあまり問われなかったようです。

このように、西洋人は言葉による説得型、日本人は

心による共感型のコミュニケーションに重きをおいていると言われています。両者の違いを表したこんな例があります。日本人のタクシー運転手が西洋人の観光客を車に乗せたとき、間違った目的地に到着してしまいました。運転手は「ちゃんと聞き取れなくてごめんなさい」と謝り、乗客である西洋人は「ちゃんと伝えられなくてごめんなさい」と謝ったそう。どこにでもある日常的なシチュエーションからも、日本人と西洋人の物事の捉え方、伝え方の違いが垣間見えますよね。



「もっとコミュニケーションを上手にとれたら!」「こんな性質、どうしたらいい?」そんなコミュニケーションのちょっとした悩みをクリアにするためのヒントをシーン別にお伝えします。

scene 01

読書、日記を つけることを習慣に。

話したいことは
たくさんあるのに、
うまく言語化
できない!



言語化ができない人は、語彙力やまとめる力（構成力）が足りないのかもしれませんが。読書をするなかで、「いいな」と思う表現や言葉をストックすることで、日々の会話に活かすことができます。また、日記をつけることでアウトプットの練習にも。

人と話しているとき、
自分ばかり話し
すぎちゃって
いるかも。

scene 02

「質問力」を 磨きましょう!

自分ばかりが会話のボールを持ってしまふ場合、相手への質問を増やしましょう。質問をするときにはオープンクエスチョン（はい/いいえで答える質問ではないもの）を意識して。また、「質問力」に関する書籍から体系的に学ぶのもおすすめ。



さらにコミュニケーションを深める next action



action

01

自己理解をする

自分自身とコミュニケーションをとることで自分についての理解を深めましょう。自身の強みに気づく「ストレンクスファインダー」や、客観的に自己分析ができる「16personalities」などの自己分析ツールも上手に活用して。



action

02

傾聴トレーニング

相手の話をありのまま受け入れ、信頼関係を築くコミュニケーション技術。「沈黙を恐れず聞き役に徹する」「相手と同じ動作をおこなう」などすぐに会話に取り入れられるトレーニング方法があります。より傾聴力を高めたい人は講座の受講もおすすめ。



action

03

アサーション・トレーニング

アサーションとは「さわやかな自己主張・自己表現」のことで、言いたいことが言えない、伝わらないなどの人間関係でストレスを溜め込まないためのコミュニケーションのトレーニング方法。「わたし」を主語にしているごとを考えるアイメッセージや、出来事を「描写する」「表現する」「提案する」「選択する」の4項目に分け、順番に伝える「DESC（デスク）法」といった実践方法があります。



金田一先生のコラム

ユーモアは最強の武器！ だけど……

column

日本と西洋のコミュニケーションの違いは前のページでお伝えしました。では、海外で仕事をしたいとき、海外の人とやりとりをするときにはどんなことに気をつけたら良いのでしょうか。

世界的に活躍するパティシエが、若い時に修行でフランスのバリに行った際に、まず現地地で気を付けていたことは、楽しく愉快に会話をする事だったという話があります。

ボケやツッコミ、身振り手振りを盛り込みながらフランス人と会話をしたことで、現地のシェフにかわいがられ、パティシエとしての知識やテクニックを教えてもらうことができたことから、会話におけるユーモアの重要性を感じたそうです。

ユーモアは会話において最強の武器になりますが、一朝一夕でスキルを身につけることは難しいものです。まずは会話中楽しそうに笑うことで周囲に笑いを伝染させることが大切！ 笑いの絶えない環境づくりが仕事を円滑にするはずですよ。

