

職場の元気の土台！
コミュニケーション講座

株式会社ドクタートラスト
保健師

今回の研修の目的

1. 自身のコミュニケーションスタイルを振り返る
2. 職場等でのコミュニケーションを良くするために必要なことを知り、実践できる

目次

1. コミュニケーションのありかた
2. アサーティブなコミュニケーションとは
3. 事例検討
4. 職場のコミュニケーション向上のために



コミュニケーションは職場の元気の土台！

コミュニケーションの質と量

プラス
状態



ゼロ



マイナス
状態

職場の生産性UP
働きがいUP



ハラスメントの発生
労災事故の発生
メンタルヘルス疾患の
発生
不正隠ぺい



健全なコミュニケーション



会社の発展

不健全なコミュニケーション



会社の危機

「できる」企業の新常識：心理的安全性

業績を上げ、職場のメンバーの評価が高いチームに共通するもの

心理的安全性

心理的安全性が高い組織は…

- ・ 業績向上
- ・ イノベーションやプロセス改善が起きやすい
- ・ 情報、知識が共有されやすい
- ・ ミスが起こりにくくなる 等



「組織やチームにおいて、地位や経験に関わらず
誰もが率直な意見を言い合える状態」

参考：エイミー・C・エドモンドソン 恐れのない組織

心理的安全性の話・助・挑・尊

話しやすさ 「何を言っても大丈夫」

- みんなが同じ意見に傾いているときにも反対意見があれば伝えられる
- 知らないことやわからないことがある時に、フラットに尋ねられる



助け合い 「困った時はお互い様」

- 問題が起きたときに人を責めるのではなく、解決策を考えられる
- チームリーダーやメンバーはいつでも相談にのってくれる



挑戦 「とりあえずやってみよう」

- 挑戦が損ではなく得なことと思える
- 多少非現実的なことでも、面白いアイデアを思いついたらチームに共有できる



尊重 「I'm OK, You're OK」

- 役割に応じて強みや個性を発揮することを歓迎されている
- 個々の意見が尊重されている



アサーションとは？

アサーションとは

自分と相手を同等に尊重（互いを大切に）しながらも
自身の意見や気持ちを適切に表現するコミュニケーションの形

Assertion : 自己主張 Assertive : Assertionの形容詞



わたしはOK
(自己尊重)

あなたはOK
(他者尊重)



まずは「聴く」ためのポイントをおさらい！

1. 共感＝感情の共有

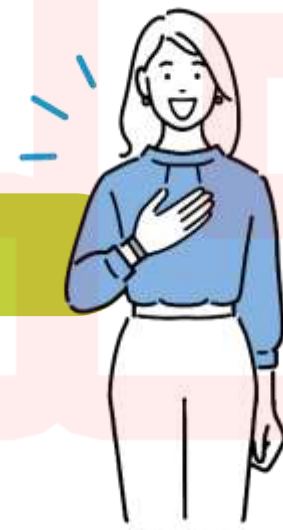
相手の立場に立って、**気持ち**を受け止めながら理解しようとする

2. 徹底的に聞く

相手の話が終わるまでは自分の意見やアドバイスは挟まない

3. 否定せずに聞く

相手の話を善悪の評価、価値観を押し付けることなく聴く



アサーティブコミュニケーションのキーワード



- ・感情「的」になる
- ・勝ち負けの議論
- ・対案のないダメ出し



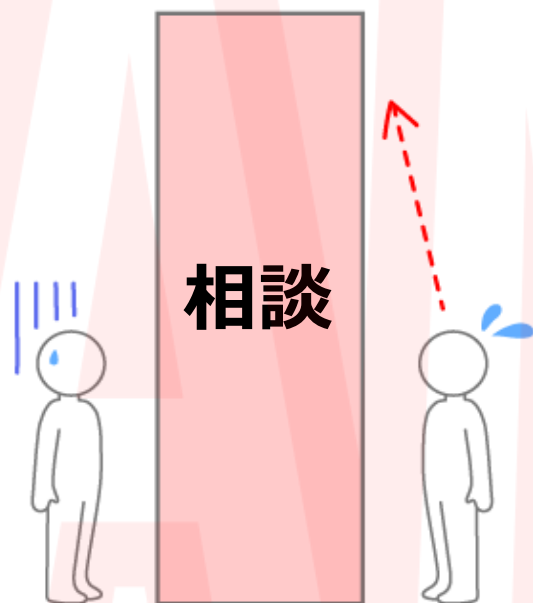
- ・相手の理解・尊重
- ・気持ち（主観）の表現
- ・伝わるように伝える
- ・選択権を与える
- ・対案提示



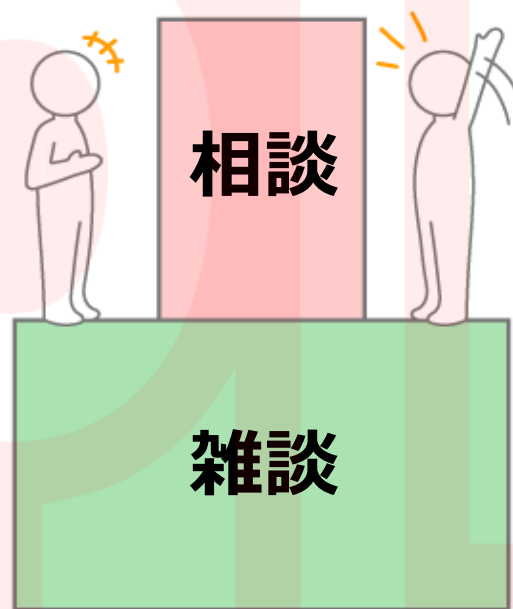
**自分の発言がお互いを大切にできているか
確認しよう！**

まずはコミュニケーションの量！雑談が大切！

頻回、短時間（毎日5分間等）の雑談が有効とされている！



普段からコミュニケーションが取れていないと周囲への相談は非常にハードルが**高い**



普段からコミュニケーション（雑談など）が取れていると相談のハードルが**低い**