超シンプル
コミュニケーション術

SelfMediCo Association

同じ能力で年収1.85倍の差！

なぜか人の協力を得るのが上手い人と、
そうでない人がいます。

ハーバードビジネススクールの調査で
その差は、年収にしてなんと、
1.85倍となっています。
同じくらいの能力なのに・・・・・・・・・

なぜなのか？

① コミュニケーション能力の差

② 人の心理の理解力の差

このふたつの能力の差が、人の協力を得ることが上手かそうでないかの秘訣、ということです。今回は①に関して。

コミュニケーションとは？

「自分の伝えたいことを、的確に伝えることができ、ビジネスで結果を出すために、必要な協力を得る能力・交渉力・営業力・人をやる気にさせる能力の総称である」

コミュニケーション能力とは、才能とかセンスは関係がない、後天的に学ぶことができるスキル（技術）である

でも、ふくたに流は超かんたん♪

じつは、たったこれだけのことが身に付くと
コミュニケーション能力はぐっと高まります。

① 傾聴ではなく・・・・・

② 質問ではなく・・・・・

③ 褒めることではなく・・・・・・

「傾聴」ではなく「丸ごと受容する」

コミュニケーショントレーニングというと、必ず傾聴という言葉が出てきます。でもそれだけじゃ全然、足りない。

聴いているということが、相手に伝わらなければダメ。つまり、相手が聴いてもらっていると思わないとダメということ。

ペーシング？　ミラーリング？　アイコンタクト？　いろいろ言われるけど、そんなものは表面的なこと。

一番簡単なのは、**今ここは相手を丸ごと受容しよう**、と決めること、それだけでOKです。「今ここは」がポイント、ずっとは無理です（笑）

丸ごと受け止める？難しそう？

今日は、相手の話をキチンと聞こうと決める時、まずこんなことを考えてみてください。

☆その人が生まれた日のこと
☆その誕生を大喜びしたご両親のこと
☆初めて歩いた日のこと
☆学校で先生に褒められた日のこと
☆辛いことがあって一人で泣いた日のこと

想像してみてください、たぶん丸ごと受け止めようと思うことはそんなに難しくないことに気づくはずです。

「質問」ではなくて・・・「働きかけ」

質問が大事と言われるけど、尋問、詰問、自分の興味関心を満足させたいだけの質問になってませんか？

質問ではなく「働きかけ」という言葉を使います。

働きかけというのは、私からあなたへ何かの表現をするということ。これって取りようによっては、単なる「おせっかい」かもしれない、と常に思っておくことが大事。

それでも何かの表現をしたい、という気持ちをまず伝えることが先。

おせっかいかもしれないけれど、どうしても伝えたい、聞きたい、関わりたい、の裏には何があるのかな、

そう、簡単に言ってしまえば「その人への愛」ですよね、それがきちんと相手に伝わっていないのに、いくら相手に関わろうと質問レパートリーを増やしても無駄ということです。

「あなたは何が目標？」とか「ここはこうした方がいいんじゃない？」とかいきなり言う人がいます。

”っるせーなー”って気持ちになりますよね？

質問もアドバイスも同じです、ひとつ間違うと単なる「おせっかい」でしかありません。

じゃ、どうしたらいいの？

これも超かんたん！これだけです。

何か働きかけをしたい時は、先に「小さな愛」を伝える。

「あのね、ちょっと突っ込んだこと聴いてもいい？なんだかとてもあなたの考え方に興味があるのよ」

「おせっかいかもしれないけど言ってもいい？もっとあなたが良くなって欲しいから」

これって小さな愛ですよね？小さくても相手への思いをきちんと伝えてから、働きかけをするということです。

これだけのことで、相手の反応がグッと変わります。やってみるとその変化にビックリしますよ。

「褒めること」ではなく「認める」

これもよくやる間違い、人間関係を良くするために、相手のよいところを褒めねばならない、と思い込んでいる人がとっても多いです。

でもね、褒められてイヤな人って実は多いんです。また、褒められ方がイヤ、っていう人も多いです。褒めたつもりなのに、あまり相手が喜んだ顔をしなかったという経験はありませんか？

それに、褒めるというのは、親が子を褒めるわけで、子は親を褒めないでしょ？つまり、常に上から目線なのです。

褒めるよりも、認める
ということへ意識を変えてみてください。

認めるというのは、相手の存在を認めるということ。
それは、あなたはここに居ていいんだよ、というサイン。
あなたは、私にとって大事な人だよ、というサイン。
あなたの頑張りを私はちゃんと見ているよ、というサイン。
あなたの辛い気持ちもわかっているよ、というサイン。

居場所がない、という言葉があります。
身の置き所がないともいいます。
そういう思いの人を周りに作らないと決めることです。

難しい？

いえいえ、これも超かんたん♪です。
答えは「挨拶」です。
え～～～、そんな当たり前のこと？？
と言わず、ちょっと考えてみてください。
私はここに居てもいいんだなぁ、と思えるような挨拶を、
あなたはいつも受けていますか？初めの会場へ行った時、
初めて会う人と、もしくはしょっちゅう会っている仲間
からも。ほらね、意外とないでしょう？
でも本当は簡単なこと
挨拶するときいつもより3秒長くその人を見るだけ、
たったそれだけです。あ、もちろん笑顔でね。

超かんたん、コミュニケスキル
いかがでしたか？

やってみるとわかります。

この3つのどれからでも、ぜひ今日から始めてみてください。あれ～っとビックリするほど、周りの反応が変わり始めます。

どうしてこんな風にうまくいくの？という感じをぜひ味わってみてくださいね。

あなたの元気ライフサポートコーチ　　ふくたにそのこ