

まだある、自分のトリセツづくりのヒント-2

自分と相手の強みと弱みを書き出してみよう

中村晴美さん 分科会2 身近な人とのlonl(ワン オン ワン) から

身近な人との人間関係を良くしていくには、まず、自分がどんなコミュニケーションをしているか知る事です。自分のコミュニケーションにどんな強みと弱みがあるかを考えてみましょう。それを「自分のトリセツ」に書き出してみてください。弱みを克服する必要はありませんが、自分の強みを使って伝えようと、コミュニケーションはうまくいきます。

コミュニケーションで気を付けないといけないのは、相手には相手のトリセツがある、ということです。たとえば「これって常識だよ」と言ってしまうことがあります。常識は人それぞれ違います。そこで、相手のトリセツを作ってみます。まずあなたの大切な人を一人、そしてその人にうまく伝わらなかったシーンを思い浮かべてください。逆に、頼み事を快く引き受けてくれた時の様子を思い浮かべてください。そして自分の時と同じように、相手のコミュニケーションの強みと弱みを考え、書き出してみましょう。時間をかけて相手が何を大事にしているか、観察してみましょう。相手の強みと弱みがわかれば、具体的にうまく伝える方法も見えてき

ます。それをまた書いてみてください。コミュニケーションは技術にすぎないので、いつからでも始められます。学べば誰でも改善できます。

「lonl(ワン オン ワン)」とはその人のためだけに時間をとること。「自分のトリセツ」の中で、自分だけではなく、大切な人にどう関わっていきたいのかも見つめ直してください。コミュニケーションは変化します。相手も自分も変化します。そんな中でその人を大切に作る時間を少しでも取ってみると、「伝わらない」というイライラが減ることに気づきます。会話のキャッチボールでは、自分の投げやすいボールで、相手の受け取りやすいボールを。まずは大切な一人から始めてみませんか。

気づきメモ

このページで気に入った言葉をメモしてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



中村 晴美さん

トラストコーチングスクール認定コーチ。我孫子市在住