

コミュニケーション・

アプローチ ガイドライン



2020年10月

キャリアコンサルタント 「らしく」

コミュニケーション・アプローチ

目 次

項目番号	項目名称	ページ
1	摘 要	3
1. 1	目 的	3
1. 2	概 要	
1. 3	禁止事項	3

1. 適 用

1. 1. 目 的

このガイドラインは、コミュニケーション・トレーニングを通じてキャリア形成に資する能力の実務的技能の向上を図る、自分で出来るプログラムを提供することを目的とする。

人が社会生活を営んでいく上で、情報や自分の想いを伝えるコミュニケーションは不可欠な技能であるが、そのプロセスには伝えるべき情報や自分の想いを明確化する、相手に分かり易く筋道を立てる、伝えたいところを強調する、相手のことを理解し、信頼関係を作る、相手の動機を引き出す、状況を確認してやり方を相談する、が含まれる。

このように「コミュニケーションに要する技能」を改めて見直すと、社会生活や事業を営む業務全般に渡って、自分軸を明確にして主張すると共に相手を尊重して理解し、その上で協調、協働の計画を立案するというキャリア形成に要する技能全般を対人関係という観点で捉えたものと考えることができる。

この観点からコミュニケーション技能向上のためのトレーニングを工夫することで、キャリア形成能力の向上に資するトレーニング・プログラムが可能となる。

1. 2. 体 系

このガイドラインは、「コミュニケーション・トレーニング・プログラム」(以降、CTP)の各技能についてのトレーニング・プログラムを次の体系に従って整理する。それぞれのトレーニング・プログラムは順不同に必要なに応じて適用することができる。

表1. 2. 1 コミュニケーション・トレーニング・プランの体系

テーマ	エクステンション		トレーニング・アイテム
コミュニケーション能力	1 自己概念	1. 1 信念	1. 1. 1 仕事、学業、家族への想い
			1. 1. 2 苛立ちの記憶
			1. 1. 3 座右の銘
			1. 1. 4 好きな物語
		1. 2 興味・関心	1. 2. 1 好んですること
			1. 2. 2 よく見る情報（好きな雑誌）
		1. 3 得意	1. 3. 1 「あっ、分かっちゃった」の思い出
			1. 3. 2 「もう、こんな時間」の思い出
			1. 3. 3 「こんなので良いの？」の思い出
		1. 4 苦手	1. 4. 1 苦痛を感じることに
			1. 4. 2 他人からよく注意されることに
		1. 5 忌避	1. 5. 1 断りの記憶
			1. 5. 2 絶対にやりたくないこと
		1. 6 特性	1. 6. 1 出来事を聞いて最初に浮かぶこと
			1. 6. 2 上手く行ったときの思い出
			1. 6. 3 失敗したときの思い出
			1. 6. 4 選択したときの思い出
			1. 6. 5 家族や親しい人への想い
			1. 6. 6 苦手な人への想い
		1. 7 自己紹介	1. 7. 1 相手のための名前と肩書紹介
			1. 7. 2 話題が増える地域と普段の生活

	2 他者理解	2. 1 好奇心	2. 1. 1 面白そうだと思うこと
		2. 2 公正さ	2. 2. 1 独りディベート
			2. 2. 2 履いたのは誰の靴
		2. 3 寛容さ	2. 3. 1 寛容さを叶える性格とは
			2. 3. 2 世界の人々の暮らしを知ろう
		2. 4 感情抑制	2. 4. 1 アンガーマネジメント
	2. 4. 2 演じる		
	2. 5 信頼性構築	2. 5. 1 傾聴技法	
		2. 5. 2 出来たことを思い出させる	
		2. 5. 3 自己開示	
	2. 6 思いやり	2. 6. 1 Give and take	
		2. 6. 2 所属と有用感：感謝、労い、尊重	
	3 状況認識	3. 1 情報収集	3. 1. 1 分からないことは訊こう
			3. 1. 2 教えてもらうテクニック
		3. 2 情報整理	3. 2. 1 カード・マップ
	3. 2. 2 時系列整理と因果関係整理		
	3. 3 評価・判断	3. 3. 3 基準の意識化（スケールと閾値）	
	4 計画立案	4. 1 創造力	4. 1. 1 連想ゲーム
4. 1. 2 マップ作り			
4. 2 計画立案・論理的組立		4. 2. 1 どっちが先（時間）	
		4. 2. 2 どっちが先（因果関係）	
		4. 2. 3 どっちが大きい(含むか含まれるか)	
		4. 2. 4 スケジュール表作り	
4. 3 リスクアセスメント	4. 3. 1 ナナイ坊やの屁理屈リスト		

			4. 3. 2 一休さんの解決法
		4. 4 決断力	4. 4. 1 選択肢の点数付け
			4. 4. 2 事実、予測、合意の決断
	5 表現力	5. 1 印象度アップ	5. 1. 1 話を聞かせる見た目と態度
			5. 1. 2 ビジネス・マナーは信頼を生む
		5. 2 気遣い	5. 2. 1 知っておきたいターゲット情報
			5. 2. 2 分かりやすい言葉でゆっくりと
			5. 2. 3 印象付けは繰り返し
		6 説得・交渉	6. 1 動機誘引
	6. 1. 2 意義の分析		
	6. 2 理解度確認		6. 2. 1 確認のポイント
			6. 2. 2 確認する訊き方

1. 3. 禁止事項

CTPにおけるキャリア情報はその個人が保守管理するものとし、支援者は本人の承諾なく取得あるいは管理することを禁じる。

ただし、人身に関わる事項及び違法行為の懸念がある事項については、その限りとしない。

2. 適用文書

次の文書等は、この規格で引用する範囲においてこの規格の一部を為すものとし、特に版を指定しない限り最新版を適用する。