

研究や仕事を円滑に進めるためには、コミュニケーションが大切だと思いつつも、忙しいと自分の要求だけを相手に一方的に伝えてしまったり、余裕がないと感情的になったり、きつい言い方になることがあります。今回は相手との信頼関係を築く「傾聴」「アサーション(適切な自己主張)」というコミュニケーションの2つのスキルを紹介します。相談室で、2つのスキルを練習できます！



★傾聴のポイント

①ペーシング (pacing)

相手の姿勢や心の状態、話すスピードなどに合わせて、うなずいたり相槌をうつ

②おうむ返し

相手の言葉を繰り返して「理解しています」と安心してもらう

③言い換え

話の途中で相手の話を要約することで、相手の気づきを促したり、ふたりの間の認識のズレを修正する

★アサーション(適切な自己主張)

アサーションとは、自分の事も相手の事も尊重できることです。自分の思いを相手の立場を気遣いながら、きちんと伝えることです。逆に、相手に気を使ってしまい、自分の言いたいことをハッキリと伝えられないことや、ガマンして相手の要望を承諾してしまうと(非アサーティブ)、ストレスがたまり、攻撃的になることがあります。

依頼された時に、今月は多忙だから遅れることを伝えていたのに...



提出が遅れるのでご迷惑をおかけしますが、お伝えしていたように、今月末までにはどうしても対応できません。お急ぎのところ恐縮ですが、大急ぎで作成しても来月の2日頃になります。大丈夫ですか？

今月末までに資料を提出してもらわないと困ります！

カウンセリングでは、アサーションのトレーニングもできますので、お気軽にご予約下さい。



《7・8月の相談日：原則、毎週金曜日》

7月：1、8、15、22、29日 8月：5、25日

●相談申込(予約制)

京都産業大学 POST を参照してください。

●問合せ先

ダイバーシティ推進室(本館3階) 075-705-3125/内線6121