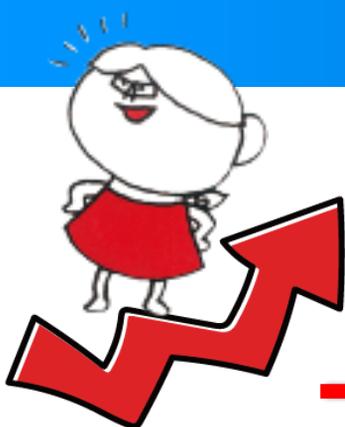
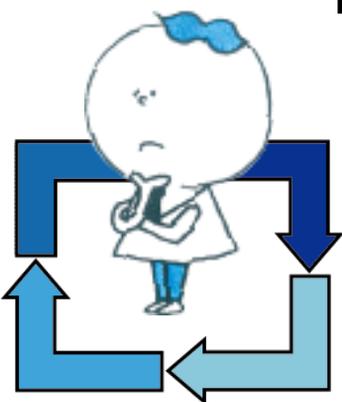


コミュニケーションカード



コミュニケーション スキルアップワーク集 ～個性を認めて活かす技術～



著者:日本コミュニケーションカード活用推進協会 堀寿次
協力:菅公学生服株式会社

個性を認め合い活かし合う社会へ

「もっと自分の強みを活かして、
より良いチームを創りたい」

個性を発揮しながら自分らしく
チームや組織にいるためには
自分と深く向き合うことが大切。
自己理解が進むことで
他者理解へとつながります。
自分らしく生きるためには、
互いの個性を認めあい
活かすことが大切です。
まわりの方々との
豊かな人間関係づくりのために、
一步を踏み出してみましよう！



目次

- 1、自分を知ろう
- 2、違いを理解しよう
- 3、行動傾向を知ろう
- 4、相手に合わせた言葉掛け
- 5、べきの重要性

You tube URL:

You tubeの動画を
みながら、進めてください。



一般社団法人コミュニケーションカード活用推進協会

自己理解・他者理解・相互理解のためのコミュニケーションカード

コミュニケーションカードは、コーチング理念、様々なパーソナル理論、脳生理科学、心理学などをベースに、より良い人間関係づくり、リーダーシップ、感情欲求や動機付け、アンガーマネジメント、メンタルヘルス、アサーションなどの研修に使える汎用性の高い教育ツールです。他にも、スーパービジョンの支援面談、採用面接、Meetingなど様々な活用ができます。

日本コミュニケーションカード活用推進協会
公式HP <https://ccard-japan.org>



菅公学生服株式会社



カンコー (KANKO) は、子どもたちの健康と学業成就を願って
学問の神様である菅原道真公 (菅公=カンコー) にちなんで
名づけられています。制服・体操服の変更やお困りの際は、
カンコー学生服にお問い合わせください。



講師紹介

堀 寿次

言葉の力で前に進む勇気を与える講演家。
一般財団法人日本ペップトーク普及協会 講師
一般社団法人日本コミュニケーションカード活用推進協会 トレーナー
1985年大分県出身。秋田県秋田市在住。
菅公学生服株式会社にて、制服・体育着メーカーの営業と講師業を行う。
2016年に日本ペップトーク普及協会認定講師となり、
2019年4月に教師向けペップトークの書籍出版
2020年からコンテンツ開発部部長として活躍中。
◆講演・セミナーのお問合せは
メール：toshitsugu.hori@kanko-gakuseifuku.co.jp



1. 自分を知ろう

それでは、ワークをしていきましょう。
自分に当てはまることを楽しみながらやってみよう。



Let's think

この中から13個、自分に当てはまるキーワードにチェックしてみよう！
※実際はカードを選択しますが、テキストで簡略化しております。

赤色のカード		
<input type="checkbox"/>	No.	キーワード
<input type="checkbox"/>	1	気が短い
<input type="checkbox"/>	2	気難し屋
<input type="checkbox"/>	3	言いたい放題
<input type="checkbox"/>	4	自信家
<input type="checkbox"/>	5	マイペース行動人
<input type="checkbox"/>	6	親分肌
<input type="checkbox"/>	7	白黒ハッキリ
<input type="checkbox"/>	8	合理性・効率性重視
<input type="checkbox"/>	9	率先垂範の実践家
<input type="checkbox"/>	10	現実的な未来志向
<input type="checkbox"/>	11	結果重視
<input type="checkbox"/>	12	競争重視
<input type="checkbox"/>	13	有言実行

黄色いカード		
<input type="checkbox"/>	No.	キーワード
<input type="checkbox"/>	1	飽き性
<input type="checkbox"/>	2	お調子者
<input type="checkbox"/>	3	自由奔放
<input type="checkbox"/>	4	直感・体験優先
<input type="checkbox"/>	5	アイディアマン
<input type="checkbox"/>	6	臨機応変
<input type="checkbox"/>	7	仕切り屋
<input type="checkbox"/>	8	自己表現豊か
<input type="checkbox"/>	9	楽観主義者
<input type="checkbox"/>	10	情熱的な理想家
<input type="checkbox"/>	11	フレンドリー
<input type="checkbox"/>	12	好奇心旺盛
<input type="checkbox"/>	13	チャレンジャー

緑色のカード		
<input type="checkbox"/>	No.	キーワード
<input type="checkbox"/>	1	NOと言えない
<input type="checkbox"/>	2	淋しがり屋さん
<input type="checkbox"/>	3	決断に時間がかかる
<input type="checkbox"/>	4	恥ずかしがり屋
<input type="checkbox"/>	5	平和主義者
<input type="checkbox"/>	6	気配り上手
<input type="checkbox"/>	7	相手優先
<input type="checkbox"/>	8	共感性豊か
<input type="checkbox"/>	9	援助的
<input type="checkbox"/>	10	仲間意識
<input type="checkbox"/>	11	穏やか人間
<input type="checkbox"/>	12	内面重視
<input type="checkbox"/>	13	チームワーク重視

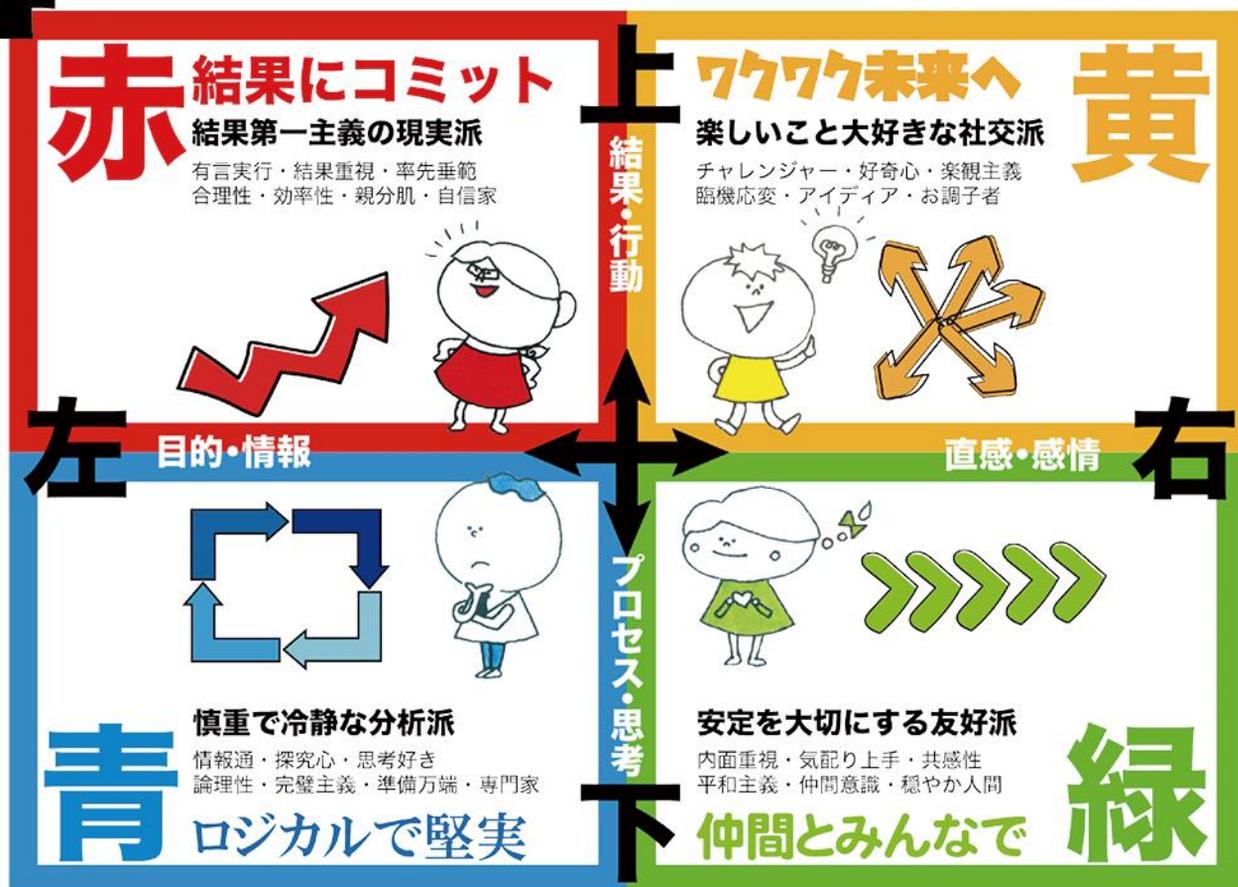
青色のカード		
<input type="checkbox"/>	No.	キーワード
<input type="checkbox"/>	1	自己表現抑制型
<input type="checkbox"/>	2	気にしい屋さん
<input type="checkbox"/>	3	引っ込み思案
<input type="checkbox"/>	4	社会規範重視型
<input type="checkbox"/>	5	プロセス重視
<input type="checkbox"/>	6	準備万端型
<input type="checkbox"/>	7	完璧主義
<input type="checkbox"/>	8	専門家志向
<input type="checkbox"/>	9	行動慎重型
<input type="checkbox"/>	10	論理性重視
<input type="checkbox"/>	11	思考好き
<input type="checkbox"/>	12	探求心旺盛
<input type="checkbox"/>	13	情報通

2. 違いを理解しよう

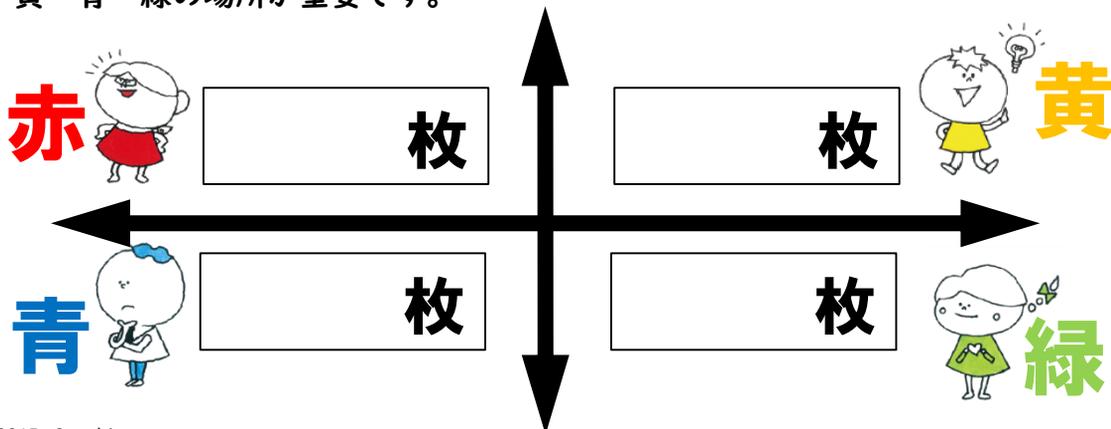
自分が選んだ13の特徴にはどんな違いがあるのでしょうか？
ここでは脳や心の反応の違いについて学んでいきましょう。

4つのカラーの特徴

4 COLORS 自分を表す4色



■ ■ ■ ■ 前のページのチェック欄の数を数えて、各色に数字を書きましょう！
■ ■ ■ ■ 赤・黄・青・緑の場所が重要です。



3. 行動傾向を知ろう

どんなことが得意で苦手か、より深く考えていこう！

解説動画を見て、穴埋めをしましょう！

そして白と茶色のパズルに得意なことと苦手なことを考えて書いてみよう！

結果にコミット

赤

のトリセツ

大好物

- 難易度の高い目標
- 勝利が獲得できる目標
- 実益が大きい目標

価値観

- 自分の人生は自分で選ぶ
- 自分で切り拓く



やる気スイッチ



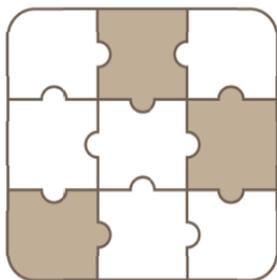
- チャレンジ
- 選択
- 決断
- 変化

欲しい情報

何をすればいい？何が言いたい？



得意なこと・苦手なこと



ロジカルで堅実

青

のトリセツ

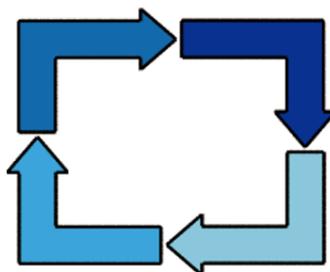
大好物

- 予測可能な目標
- リスクが少なく達成の可能性が高い目標
- 自分の勉強に繋がるもの(知的成長)

重視

価値観

- 質の高い仕事
- 質の高い情報・サポート



やる気スイッチ



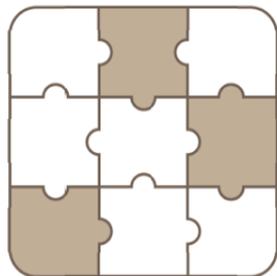
- 正確
- 探求

欲しい情報

なぜこれが必要なの？



得意なこと・苦手なこと



3. 行動傾向を知ろう

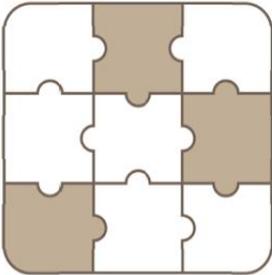
どんなことが得意で苦手か、より深く考えていこう！
 解説動画を見て、穴埋めをしましょう！
 そして白と茶色のパズルに得意なことと苦手なことを考えて書いてみよう！

ワクワク未来へ 黄のトリセツ

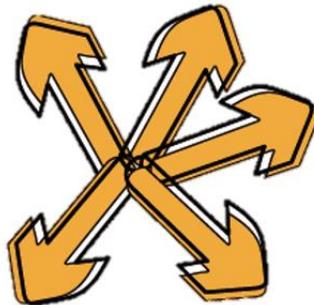
大好物

- 注目度、社会的承認が高い目標
- 新奇性が高い
- 新しい可能性、内容

得意なこと・苦手なこと



重視



価値観

- どうせやるなら楽しく、楽に
- 楽しさを分かち合う
- 影響する(感化)
- 独自性の発揮

やる気スイッチ



- 主導権
- 独自性
- 自由・解放
- 人からの承認

欲しい情報

誰がするの？ 誰とするの？



仲間とみんなで 緑のトリセツ

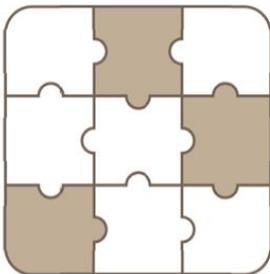
大好物

- みんなのためになる目標
- 依頼者や仲間に喜んでもらえる目標
- 気に入ったメンバーと一緒に達成できる内容

重視

価値観

得意なこと・苦手なこと



- 合意が取れる
- 安全・安定



やる気スイッチ



- 安全保障
- 対立のない環境
- 変化に対応する時間

欲しい情報

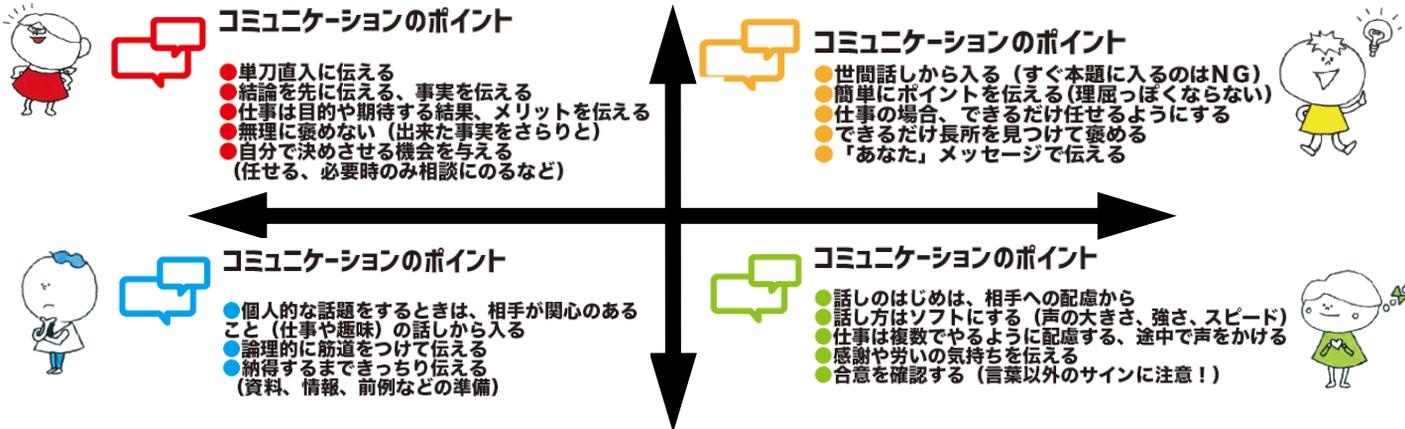
どうやって？ どうやってやるの？



4. 相手に合わせた言葉掛け

自分と相手は違う。しっかり理解し、行動することができればお互いの関係はよくなります。特にコミュニケーションにおいて、響く言葉は人によって違うものです。言葉を相手に合わせて考えていきましょう。

タイプ別コミュニケーション



相手に響く言葉は？

次の言葉を聞いて自分に響く言葉はどれでしょうか？



行動は変えられる！

私たちは自分の存在（性格、考え方、価値観）から行動（言葉、態度、行動）が生まれ、その行動から結果（知識・能力・経験・成果・人間関係）が積み上がっていきます。存在は人の根本的な部分ですが目に見えづらく意識しづらいのに対し、結果は目に見えやすく意識しやすいですが、人の一側面でしかありません。だからこそ、存在と結果をつなぎ、自分からも相手からも見えやすい行動に注目することが大切なのです。



5.べきの重要性

人は自分の理想と現実が異なったときに感情的になったり、思ってもいない行動をしてしまいます。ここでは自分の感情のコントロールのコツについて考えていきましょう。

怒りの感情

怒りとは人間にとって自然な感情の一つ怒りのない人はいないし、なくすことも不可能です。身を守るため（防衛本能）としての機能があるといわれています。

アンガーマネジメントでは怒ることを止めるのではなく、怒ることと怒らないことをしっかりと理解し、後悔のない行動をとることを勧めています。

アンガーマネジメントとは



- 怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること
- ✗ 怒らないこと

怒りの原因

あなたを怒らせているものは、特定の誰かでしょうか？もしくはその時のできごとでしょうか？

実は、あなたが怒りの原因は、『べき』というあなたの信念や欲求・希望です。コアビリーフともいわれます。人は、理想＝こうあるべきという考えを持っており、現実とのギャップが生まれた時に、怒りの感情が湧きます。一見すると正しい『べき』について深く考えていきましょう。



べきの境界線

デートで待ち合わせ15分前に到着連絡したが、返事がない。普段なら、すでに着いているはず。遅れるのか？連絡は見てるのか？

待ってから何分でイライラしますか？

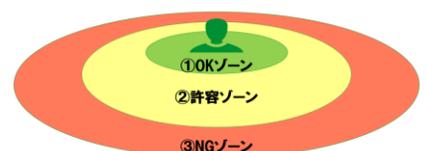
約束の 分後

10分待てる人もいれば、30分待てる人。ずっと待てる人もいるでしょう。ここで大事なことは、人それぞれ待てる時間は違うということです。

また状況にもよります。暖かいカフェならずっと待てるけど、寒い外に立ったままなら、全然待てないこともあります。べきの境界線は人によっても変わるし、状況によってもあいまいになるものです。

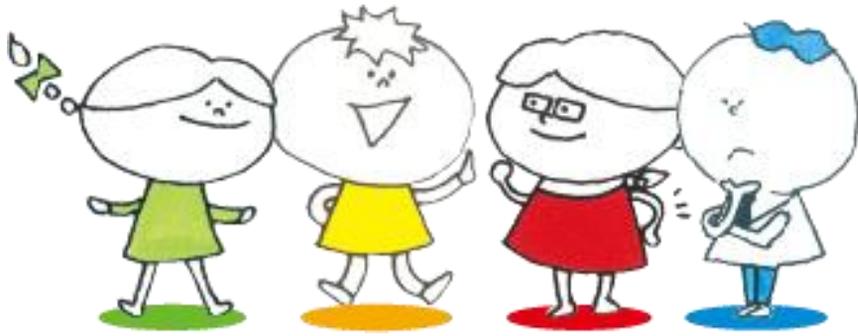
べきの境界線をしっかりと理解し、人とは違いがあることを知ると行動に変化が生まれてきます。

べきの境界線





だれもが個性を認め合い活かしあう社会へ



コミュニケーションカード

