

Communication Skills Training



第二回

前回の続き

「コミュニケーション」とはなに？

わたしたちは意識的でも無意識的でも、「自分が満たされる」なにかを通じて、例えばそれは、「自分への評価が高いか低いか、自分が存在していることに何らかの意味や価値があるか」といった

そういった「自己確認」を求めています。

そして、それを求める「欲求の強さ」などから、ときには惨めさを味わったり、混乱に苦しんだりします。

そこで「孤独」を感じたり、「孤独」になってしまうことを恐れたりと、求める自己欲求がコミュニケーションで埋まらない状態が続けば、次第に疲れ果ててきます。

いつも、その「自己確認」という判断基準を（意識的・無意識的に）使って、
（そのコミュニケーションで）

自分が得られたかどうか？ 満たされたかどうか？を判断し、
（そのコミュニケーションで）

自分の求めるものを相手がくれない、
（そのコミュニケーションで）

自分が希望するものが手に入らない、という経験を繰り返す中で、

コミュニケーションとは、

ある人にとっては、
我慢すること、
感情を押し殺すこと、
諦めること、
無理しないことだと決めて、
いつしか・・・

「自分自身を表現して生きること」
に失望していたりするのです。



それは、それまでの、そのコミュニケーションで、
どんなに得ようとしても、
どんなに満たそうとしても、

本当のところは、
「なにも埋まらない」のかもしれない。

これまで、自分が考えてきた
「コミュニケーションとは？」といった何でしたか？



自分にとっての「コミュニケーション」とは？

コミュニケーションの目的や意味などは、その時その時によっても違うでしょうし、人それぞれが自由に設定するものです。

ある人にとっては、コミュニケーションとは「発見」だったりします。

コミュニケーションをすることで、自分自身の中に、気づきや喜び、変化があったり、自信になったり、相手の反応や変化などからも、いろいろと多くの「発見がある」からです。



また、ある人にとっては、コミュニケーションとは「楽しむもの」だったりします。

だれかと「繋がり」「共感」したり、通じあえたり、笑ったり、言い合ったり、初めてのコトやヒトのことを理解することに使ったり、自分自身を表現したりすることを楽しみます。



一方で、ある人にとっては、コミュニケーションとは「面倒くさいこと」のひとつかかもしれません。

自分とは違うルールや価値観、常識など、コミュニケーションのたびに相手に合わせたり、我慢するからです。

人によっては、コミュニケーションを使って「お互いの立ち位置」を激しく競ったり、「自分の損・得」が絡むと空気（雰囲気）が急変したり、

気を許したり、優しくしていると相手の「わがまま」に振り回されることもあります。



そして、毎日の生活の中では、コミュニケーションによって、「自分が欲しいなにかを得るために」には、日々、自分の感情を押し殺したり、無視するか、自分に無理をさせるしかないと思い込んでしまっていることもあります。

本当は「じぶんは自分でいたい」のに、人の行動に敏感に反応して揺れてしまう自分がいたり、

周囲に合わせるのも面倒だけど、周り合わせないで「孤独」や「浮く」のもイヤで、毎回その都度、周りの空気を讀んだり・・・

このように普段のコミュニケーションの多くを相手に合わせる、我慢するなどで、なんとなくやり過ごすことが多くなっているならば

「私も我慢しているんだから、あなたもそうすべき！」

自分側に合わせることを当然のように強要したり、

相手が「少しくらい我慢しただけ」で、

今度は自分側に何か要求するようなコミュニケーションをしてくると、

イラッとしたり・・・

また、ある人にとってはコミュニケーションが「緊張するもの」「相手に嫌われるかもしれない恐れ」「関係性や自己の重要性を確認するもの」「自分を正当化するための証明」「毎回どこかで、寂しいと感じさせられてしまうもの」などなど

やはりコミュニケーション力が自分には足りない、不足していると感じているなら、これまでのコミュニケーションのままでは、

「自分自身として、生きる自由がある」とは感じられない。
ことが、一番の原因かもしれません。

自分にとって「コミュニケーションとは？」

いったい何なのか。

コミュニケーションを学ぶ上で、大切な意味を持っています。

コミュニケーション能力が向上しない理由

もし、自分のコミュニケーション能力が向上していないと思っているのなら、それはおそらく・・・

自分の中で「今のままでいい、と思っている」自分がいるから、
かもしれません。

自分のいつものコミュニケーションで、普段ある程度欲しいものが手に入るなら、普通はそれ以上の努力はしません。

自分で我慢したり、諦めたり、無理はしないことだと決めて、そんなことでも、そのうち自分のコミュニケーションの取り方に慣れて、次第に手を抜けるようになります。

いままでの自分のコミュニケーションを（疑いもなく）

ただ使いまわすだけで（やっていけるし）

決まったセリフや反応を繰り返すだけで（その場をうまく対応できているはずだし）

ほかの新しいコミュニケーションの伝達手段や方法は増えない。

（面倒なので増やさない、試さない）

なのに・・・

コミュニケーションする「相手」には、変化を求めたりします。

これは、仕事、家庭生活、夫婦関係などもそうです。

例えば、新しい職場で、

はじめは緊張しながらも、気を使い、気を配り、我慢したり、そこで成果を出すために、そこでの期待に応えようと、

その時その時の、自分の出来る限りのコミュニケーションを絞り出して、これまで幾度もコミュニケーションの努力を重ねてきたはずです。

けれど、行動心理学で人間は90%同じことを、日々繰り返してしまうように、ある程度欲しいものが手に入るなら、

それ以上の変化や改善をしようとはしません。

また、コミュニケーション能力を高めたいという意思があり、勉強しているけれど、なかなか能力があがらないということもあります。

これは、コミュニケーションについて

「知識で覚えよう」としている場合です。

知識や情報、スキルや手法といったものを（いろいろと実践せずにテクニックだけを欲しがる結果）そのまま鵜呑みにして、疑うことなく、

相手とのコミュニケーションを

「自分で感じる」ことをしていないからです。

こういった場合、

自分が「知っている知識」の量が、

そのまま「自分がわかっている」量だと信じ、

そう思い込んでしまっているため、

今までの自分のコミュニケーションを、改めて直したり、変えたりすることが考えられなくなっていたりします。

それについて、もしそこで誰かに指摘されたり、他のコミュニケーションを提案されても「・・・うるさいなあ」

という話になる人がいます。

コミュニケーション能力が向上しない一番の本当の理由は、

自分の中には、コミュニケーションのオプションをいっぱい持っていることに、まだ気がついていないからです。

できないのは、ただ単に、やってきていない、というだけ。

コミュニケーションは、才能や能力の差ではないということ。

「できるようになるひと」と、なかなか「できない人」との違いは、

「できない」という人は「回数がすごく少ない」のです。

できるようになる人は、何回も試して、失敗しながらでもやって、失敗したときに、失敗した原因を考え、次に試します。

やらないでずっといると、

わたしたちは「できない」という経験よりも、

「忘れてしまう」のです。

記憶の研究でも、私たちは「見ただけ」では10%しか覚えていません。

「聞いただけ」では30パーセント覚えていますが、

なによりも、「実際に自分でやる」と70%も記憶されます。

だから、できるようになる人たちというのは、
「忘れてしまう前に、やる」ひとたちなのです。

それと・・・

コミュニケーションが上達するか？ 能力がどう向上するのか？

今後大きな「差」が出てくる、[わずかな違い](#)として、
そこにあるのは、

サービス精神やホスピタリティの精神です。

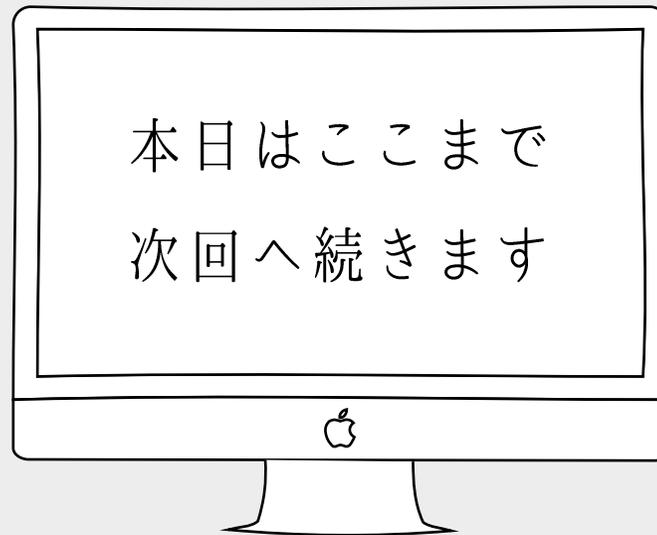
相手に対して、自分がいまできるコミュニケーションのベストを尽くそうと
する、**貢献** **奉仕** **思いやり**
そういったエッセンスがあるために、
それが自然と、相手に伝わってしまうのです。

スキルなどは下手であっても、
コミュニケーションの形や順番は
失敗しているにも関わらず、です。



コミュニケーションについて学び、新たなコミュニケーションのオプションを「実際にやってみる」ということは、

まだ知らない自分のコミュニケーションの可能性を引き出す、楽しいチャレンジです。



課題ワークへ 

課題ワーク①

コミュニケーションが「下手なせいで」、「損をしている」と思っているものを挙げてください。

そして、その具体的な例を挙げてください。

課題ワーク②

今の「自分のコミュニケーション」によって、「逃しているもの、失った」と思うものを挙げてください。

そして、その具体的な例を挙げてください。

課題ワーク③

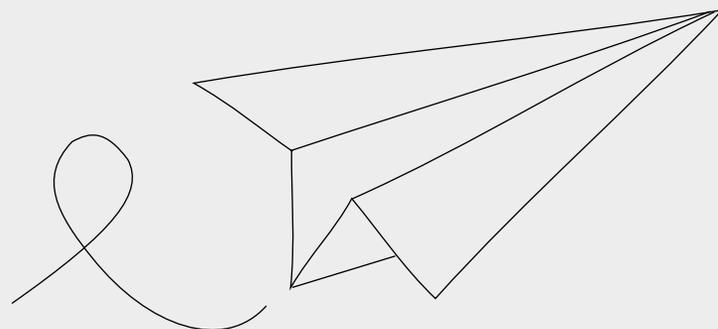
これまでの「自分のコミュニケーション」によって「得た」と思うものを挙げてください。

そして、その具体的な例を挙げてください。

課題ワーク④

今回のコミュニケーションスキルトレーニングで、何か感じたこと、自分自身への気づきなどあれば書いてみましょう。

(どんな些細なことでも、つぶやきでも構いません)



お疲れさまでした