



仕事がつらいんです。
この仕事は僕には無理です。

つらいだね。
なにがあったのか
聞かせてくれない？

人間関係をよくするコミュニケーション

① 聴く

相手が何か悩んでいるときに、相手自身が解決できるように支援者になる

② 話す

自分の気持ちや考え方を素直に伝える

③ 解決策を探す

自分と相手の欲求や価値観が対立したときは、お互いにWIN-WINな解決策を探す

〇〇で
つらいだね

話してくれて
ありがとう

どうしたら解決
できるかな？

その解決方法だと、
こういう懸念があ
ると思うのだけど
どうかな



トーマス・ゴードン博士の コミュニケーションの12の落とし穴

やらなきゃ
ダメです

1 命令・指図

ちゃんとやって
ください

やらなきゃ
皆から取り残される
よ？

2 脅迫

今がんばらないと
後悔するよ

3 説教

人生にはね、やりた
くないことをやらな
きゃいけないときも
あるんだ

私の若いころは
こうでね、だから
がんばりなよ

ここをこうしてみたら
いいんじゃない？

4 解決法のアドバイス

いまこそ頑張るとき
なんじゃない？

この仕事が成功すれ
ば、君の将来は安泰
だよ。いまは頑張っ
てみようよ

5 説得・議論

もっと早く話し
てくれたらよ
かったのに

少し休暇でも取って
休んでみたら？

辛いときがあるから、
それを乗り越えたとき
の成長につながるよ

6 非難

それは甘え
なんじゃない？

そうだよ
じゃあしばらくは
この仕事から離れて
みようか

7 賞賛・同意

甘ったれる
んじゃない

8 侮辱

思い描いていた仕事
ばかりじゃないもんね、
つらくもなるよね

大丈夫、そのうち
楽しくなるよ

9 診断

ちゃんとできてるから
大丈夫だよ

10 安心させる

なんで？何かあったの？
何が嫌なの？
どうしてそう思ったの？

なんで？

カラオケでも行って
発散しようか

11 尋問

なんで
つらいの？

どうして？

12 ごまかし・皮肉

まさかメンタルになっ
たりしないよね？



落とし穴にはまりがちな
あなたにおすすめの一冊



コミュニケーションの
技術をさらに深めたい
あなたにお勧めの一冊



子どもや家族、友達との
コミュニケーションも一緒

そうはいっても
落とし穴に
はまっちゃうと
きもあるよね、
人間なもの。



時には落とし穴にはまったほうが支援になることもあるよ。
でもまれだよ。
自分が日常的に落とし穴の方法を使っていると気付いたら、
コミュニケーションの方法を見直してみよう。

