

コミュニケーション術

輝いて、のびやかに暮らすために～上手な気持ちの伝え方～

【講師紹介】須田 万里子さん 合同会社人材ドック代表・一般社団法人キャリアコンサルティング振興協会代表理事 青山学院女子短期大学を卒業後、大手派遣会社にて、社内にコーディネーター制度を作り、全国支店で女性マネージャーを育成し、売上をあげる。その後独立し、国家資格2級キャリアコンサルティング技能士を取得し公的機関、教育機関（音楽大学・美大）、一般企業などでカウンセラーと講師を担当。越境型キャリアコンサルタントとなる。

講座の概略

1. コミュニケーション研修の色々

- ・カウンセリング理論 傾聴
- ・アサーティブ
- ・交流分析 (TA)
- ・コーチング
- ・NLP (神経言語プログラミング)
- ・ソリューションフォーカス

2. アサーティブとは？

自分の気持ちを正直に表現し、自分も大切に人も大切にする伝え方

3. ソリューションフォーカスとは？

問題ではなく「解決に焦点を絞る」思考法、およびコミュニケーション手法

- ①こわれていないものを直そうとしない
- ②うまくいっていることを見つけ、それを増やす
- ③うまくいっていないことはやめて、違うことをする

4. 問題思考から解決思考へ

- ①問題思考 (悪い所を見つけて直す)
- ②解決思考 (良い所を見つけて繰り返す)

5. 言葉より大切なもの

- ・人と接する時はいつも最初に良いところから見てみよう
- ・今後の取り組み
 - ①肯定的にかかわる
 - ②リソースを役立てる
 - ③小さな成果を大切にする

*****受講生の感想*****

- ・ 今後は、職場での報告・連絡・相談や意見の相違が生じた際に、感情的にならずアサーティブな表現を意識したい。
- ・ ほめる達人のコツで出てきたポイントを意識してコミュニケーションに活かしていきたい。
- ・ 傾聴スキルを身に付けたい。

コミュニケーションとは、「言動（表情・視線・言葉・ボディラングエージ・等）により、相手からメッセージを受け取ること、あるいは言動により相手にメッセージを伝えること」と定義される。

Copyright©2025. Jinzai-dock co.ltd. All Rights Reserved

ソリューションフォーカスの歴史



SFA(ソリューションフォーカス) 1980年代半ば アメリカでセラピーの一流派
日本では短期療法 (精神分析) の最新理論として定着しつつある一方、1990年代日本で「ヒジメ・ネコ・チンク」に取入れられた。

シフトな最小限のコンテツで有効な結果を生みだし、習得に時間がかからない。

1. こわれていないものを直そうとしない
2. うまくいっていることを見つけ、それを増やす
3. うまくいっていないことはやめて、違うことをする。

Copyright©2025. Jinzai-dock co.ltd. All Rights Reserved