

オンライン活用～対面に負けないコミュニケーションを目指す～

【講師紹介】上前 拓也さん

社会福祉法人を母体とする北海道大手企業に13年間勤務。新入社員教育やシステムエンジニア等、様々な業務に関わるが、営業職の時にはコーチング手法を用い、年間新規契約数450件を獲得。2009年、合同会社友歩設立。企業向けのコーチング、コミュニケーション、集中力向上に関する研修や講演、コーチの育成など幅広く活動を行う。現在までに、1,000名以上のコーチを育成。

【講演概要】

1. Zoomの使い方

Zoomの基本的な使い方

2. オンラインの得意なこと→移動しなくて良い
3. オフラインの得意なこと→意思疎通を図りやすい
4. オンラインコミュニケーションのコツ

- ① 発言者は、話し終える時にはカメラを見ながら（表情が伝わるように）
- ② 発言者は、「以上です」など、話し終えたサインを送る
- ③ 次の発言者は、前の人が話し終えた後、一呼吸置いてから話す
- ④ 発言者が「Aさんご意見お願いします」と次の発言者を指名する
- ⑤ 「意見のある人は挙手をお願いします」と挙手制にする

5. オンラインコミュニケーションのモチベーションを保つ秘訣

① アイスブレイクの導入

「アイスブレイク」を導入することで、序盤からスムーズに会話を進められるきっかけ作りになり、また、一体感も生まれやすくなる

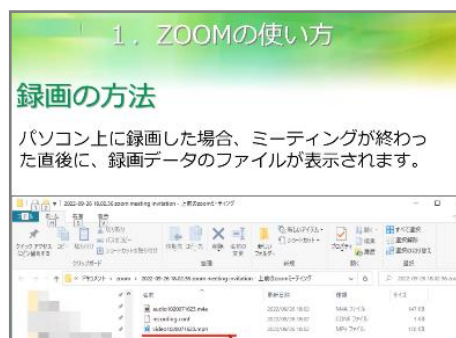
② リンゲルマン効果からの脱却

リンゲルマン効果（人間は集団で作業した場合、単独で作業をするよりも生産性が低下するという現象）

- ・議事録や司会進行など、一人一人に役割を与える
- ・タイミング良く発言を求める
- ・質問を多用する
- ・ブレイクアウトセッションを挟む
- ・全員が参加しないと出来上がらないものを設定する

③ リモートワークの生活習慣を見直す

生活習慣（身だしなみ・時間管理・食習慣など）が退化しないように気をつける



*****受講生の感想*****

- ・オンラインとオフラインのそれぞれのいいところを知ることができたので、今後はそれぞれの場面に合った方を活用していきたいと思った。