

「コミュニケーション」の傾向に目を向ける

人は、仕事でもプライベートでも他者とのコミュニケーションが不可欠です。コミュニケーションによって形成される「周囲の人たちとの関係性の質」が、仕事やその他、毎日の生活が充実したものになるかどうかを決める、と言っても過言ではありません。

実際に仕事上あるいはプライベートで関わりのある人たちの顔を思い浮かべてください。その人たち一人ひとりとのコミュニケーションはどのようになっていますか？ 「勇気」と「思いやり」の2つの観点から相手への関わり方を整理することで、その相手との関係性の質や、自分の人付き合いの傾向が見えてきます。

勇気とは？ 思いやりとは？

ここでの「勇気」は自分の考えや想いを相手にハッキリ伝えること、そして、「思いやり」は相手を尊重し文字通り思いやりをもって相手の考えや想いを全て聴くことを指します。周囲の人たちを思い浮かべると、自分の「勇気」と「思いやり」が相手によって違うことに気づくでしょう。コミュニケーションの取り方が違えば、当然関係性の質も変わります。

【自己診断】 勇気と思いやりのバランス

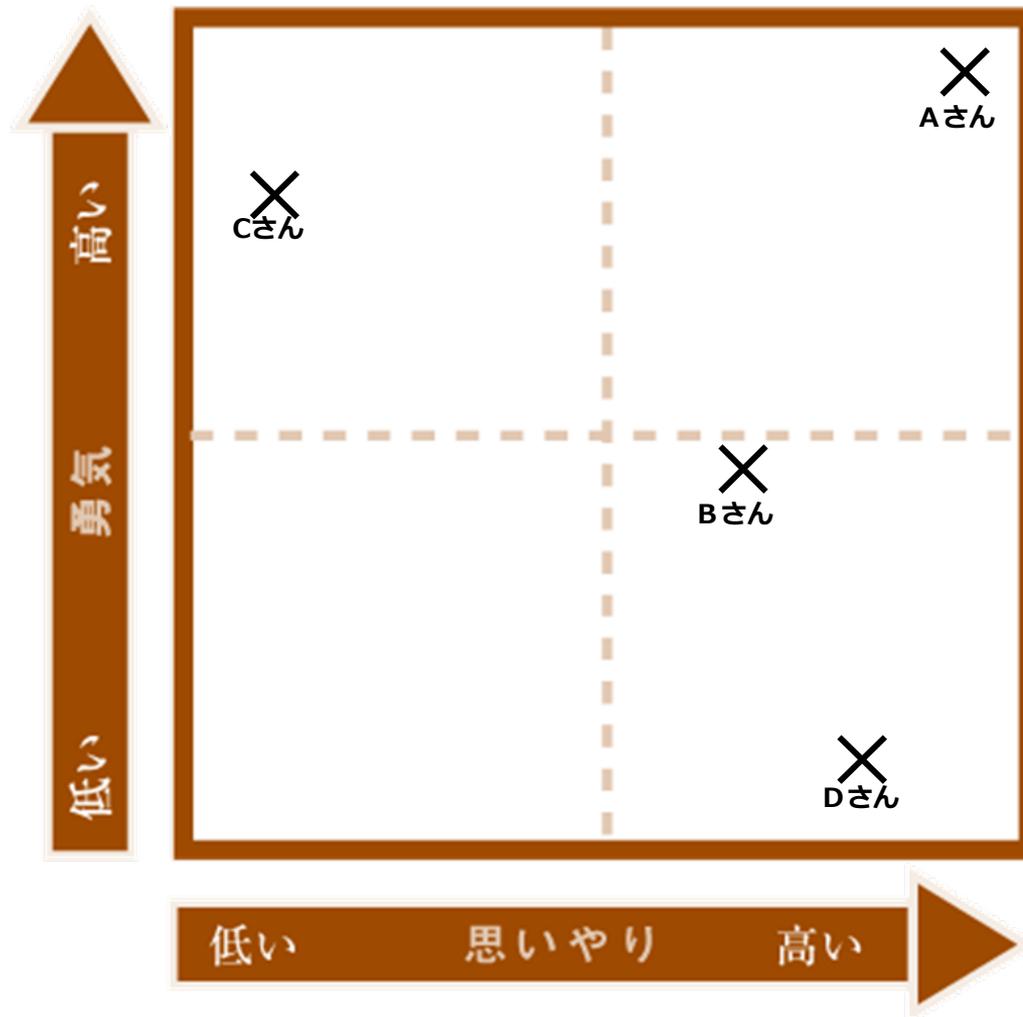
次ページは、勇気と思いやりのバランスを自己診断して、自分のコミュニケーション、人付き合いの傾向を確認するためのシートです。

「縦軸は勇気」を表しています。多ければ多いほど（上にいくほど）、相手に対して自分の意見や考え、気持ちなどを伝えているということになります。

「横軸は思いやり」です。多ければ多いほど（右にいくほど）、相手の話に真剣に耳を傾け、意見や考え、気持ちを聴いて、尊重している、ということ です。

仕事で、あるいはプライベートで関わりがある人たちを思い浮かべ、「自分の意見を伝えている」（勇気の多さ）と「相手の意見を聴いている」（思いやりの多さ）について、記入例を参考にチェックしてください。最低でも5人、できれば10人以上を記入しましょう。自分のコミュニケーションと人付き合いの傾向が見えてきます。

(自己診断) 勇気と思いやりのバランス



診断結果を考察する

1. 左上の象限（勇気が多く、思いやりが少ない）に入った相手に対しては「相手の話は聞かずに自分が言いたいことを言っている」傾向にあり、相手をコントロールしたいと考えているのかもしれませんが。結果的に相手は言いたいことを言えず窮屈な思いをしたり、我慢を強いられている可能性があります。良好な関係を構築しようと思えば相手の話に耳を傾ける必要があります。

2. 右下の象限（勇気が少なく、思いやりが多い）に入った相手とは「自分の意思や考えを伝えることができない」関係になっていると言えます。相手の話ばかりを聞いてしまう理由が何かあるのでしょうか。自分の意見をちゃんと伝えていないことで、良い関係性を築くことができていないと考えるのであれば、「勇気」を持って自分の考えや想いを伝えましょう。

3. 左下の象限（勇気も思いやりも少ない）は、「自分が主張することも、相手の話を聞くこともしない」ということです。近しい関係であれば基本的に入ることはないはずですが、左下の象限に入った相手がいるとすれば、コミュニケーションの「壁」ができています。壁を壊すためには、相手に興味を持ち、自ら関わるきっかけをつくる必要があるでしょう。

診断結果を考察する

4. 右上の象限（勇気も思いやりも高い）に入った相手との関係は理想的だと言えます。仕事でもプライベートでも「お互いに伝えたいことを伝え、相手の声にも真摯に耳を傾ける」ことができれば、信頼関係を築き、良い協力関係をつくることは容易でしょう。

全体的な傾向として、「印が右側に集まっている人」は、即ち思いやりが多いということになり、普段から相手の話に耳を傾けようという姿勢でコミュニケーションを取っていると言えます。「印が上側に集まっている人」は、即ち勇気が多いということになり、しっかりと自分の意見を伝えるということが出来ていると言えます。

右上の象限に入るような良い関係性を作るためには、「勇気」と「思いやり」、両方が多いコミュニケーションを取る必要があります。自分のコミュニケーション傾向を踏まえて、「勇気」と「思いやり」を増やしていくためのコミュニケーショントレーニング（アサーショントレーニング）に取り組むと良いでしょう。

→ ご相談はこちらから ←