

2016 南日本広友会夏季トレーニングスクール

テーマ 「自分を知って、未来を拓く」

有川 純一 氏

Grand Bless グランブレス 代表



プロフェッショナル心理カウンセラー（話を聴くプロ）ストレスチェックコンサルタント。ミラサポ専門家。鹿児島県教育委員会「未来を拓くキャリア教育推進事業」派遣講師。

コミュニケーションを円滑にするためには、大きく4つの手段があります。

まずは「アイスブレイク」。「アイスブレイク」とは緊張を解きほぐすための手段です。安心できる雰囲気づくりや、友達や仲間と距離を縮めることができます。社員一人一人が笑顔で楽しい気持ちをもってると、良い雰囲気が広がりコミュニケーションが円滑になる第一歩となります。

二つ目は、「無意識の意識化」です。意識全体を100とすると、人間の脳の90～95%が無意識といわれています。脳の大半は活用されていません。意識は顕在意識と潜在意識の2つに分かれています。例えるなら、氷山です。意識している部分（顕在意識）は、氷山の上の部分5～10%です。意識していない部分（潜在意識）は下の部分90～95%です。コミュニケーションをする上で、相手の良いところを発見し、自分の良いところを見せるためには、強制的に「よい情報、相手のよい面」をキャッチしようとする視点を変えることが大事です。意識を変えることです。自分に足りないのではなく、自分にあるもの（資源）を見てください。そして、相手の良いところ、素晴らしいところを見てください。無意識の意識化は習慣にすることで、誰でも身に付けることができます。

三つ目は、「物事を客観的に見る」ということです。主観的に考えるということは、自分の考えのままだけで考えているということです。客観的な考えというのは、自分以外の考えや事実を元にして物事を考えるということです。ポジティブ思考の人は、上手くいっているときや楽しいときは、主観的に感情をもってその場を楽しめます。つらいときには客観的にみることができます。ネガティブ思考の人は、楽しいときは客観的に、つらいときは主観的になります。大変だと思ふときは、客観的に自分の位置を確認しながら、可能性のあることや他の方法

で乗り越えていただきたいと思います。可能性は無限大です。

四つ目は、「リフレーミング」です。リフレーミングの意味は枠組みを変えるということです。意図的に自分や相手の生き方を健全なものとし、ポジティブなものに変えるということです。リフレーミングすると、頑固者は意思が強い、神経質は繊細、おせっかいは面倒見が良いとなります。考え次第で言葉も変化していき、良くも悪くもとることができます。これが普段の中でできるリフレーミングです。習慣づけていくと、自分自身も元気になることができます。

最後に、「STR的コミュニケーション」をご紹介します。STRとは、素質適応理論と言い、自分と他人を幸せにするためにより良い対人関係を“創る”方法です。先天性要素（素質＝STR）とは、生まれつき備わり変わることはない性質のことです。考え方や行動や意思決定に影響します。「TA交流分析」は、後天性要素になります。後天性要素（個性＝TA）とは、先天性要素の上に成り立つ、その人だけに備わる特有の性格、性質、生まれ育った環境、親子関係です。人それぞれ要素が違うため、コミュニケーションの際には、何を言うかではなくどのように言うかで変わってきます。

また人それぞれに適応値があり、異なります。適応値とは、エネルギーでパワーを持っている人、デリケートな人に分けることができます。そういう部分で相手によって話し方や伝え方が違うということを認識することが大切になります。

最後にお伝えしたいのは、「可能性は自分次第」ということです。可能性は自分にあると意識し、認識することにより、無限の可能性が広がっていくと思います。自分の可能性をどれだけ感じ取れるかが大事になってきます。極端なことを言えば、上限は自分で決めているということです。

今回は皆さんに、STRとTAで自分自身を客観的に見るということ、グループディスカッションを交えていただきました。コミュニケーションにおいて相手を決めつけない（ラベリングをしない）ことが大切です。円滑なコミュニケーションをするためには、まず自分自身を知ってください。そして相手は自分と違うということを認識した上で、相手を尊重し信頼関係を築いていただければと思います。



講義風景