

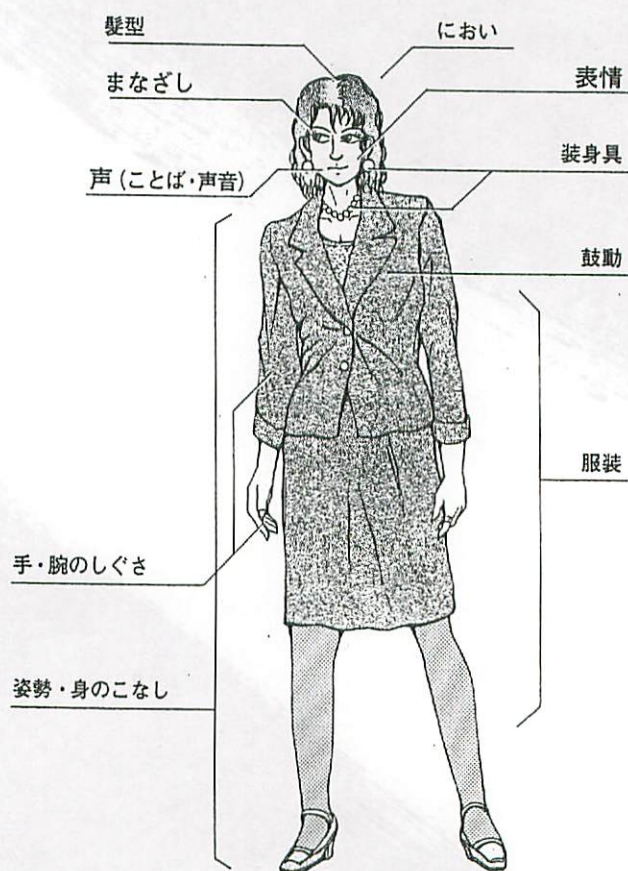
通信教育講座

対人関係力をのばす

コミュニケーションスキル

JTEX

対人関係力をのぼす コミュニケーションスキル



人間は全身でメッセージを送っている

JTEX

職業訓練
法人 日本技能教育開発センター

CONTENTS

1 か月目 コミュニケーションスキルはヒューマンスキル(対人関係の基本を学ぶ)

1. プロローグ・この人に会って人生が変わった —筆者の自己紹介をかねて—	2
2. “よい人間関係”の落とし穴 —「人間関係」から「人格間関係」へ—	5
3. 人間は一人では生きていない	8
4. 「コミュニケーション」と組織	14
5. 対人コミュニケーションのしくみ	17
6. 「わかり合う」ということ—「共感」の事例—	20
7. 「共感・相互理解のしくみ」を考える	23
8. 「もう一人の自分」と対話する	25
9. 先入観を捨てる—対人関係の「壁」になるもの—	27
10. 自分を「飾る」ほど人は離れる	30
11. 「違い」があるから「つながり」ができる	33
12. 近づく距離・たぐり寄せる距離	36
13. 相手に誠実な関心を抱く—対人関係の出発点—	38
14. 関心を外に向けると「傲慢」が見えてくる	42
15. 自分の顔を磨き上げる	45
16. 感情を殺すと相手の感情も死ぬ	49
17. 本気になればわかり合える	53
18. 信頼だけが信頼を生む	56
19. 「愛」の反対は「無関心」	58
20. 「主観」から出発する	60

2 か月目 対人関係スキルを磨く

1. 対人関係は「あいさつ」から	64
2. 「聞く」から「聴く」へ	67
3. 「モモ」の聴き方に学ぶ	70
4. 「聴く」ことのトレーニング	72

5. うなずき・相づち=肯定・受容の表現	74
6. 関わりを深める“聴き上手”	77
7. 末期ガン患者への5つの応答	80
8. 「見る」ことの限りない力	83
9. 視線恐怖を乗り越える	86
10. 「眼で聴け！」—「面受」から「眼受」へ—	90
11. 「言う」から「話す」へ	92
12. 饒舌・弁解は人を遠ざける	96
13. 「沈黙のことば」を聴く	99
14. ことばがあなたの人格をつくる	102
15. 自己を知る「ノンバーバル・ランゲージ」	105
16. 名前は人格のシンボル	107
17. 対人距離のセンスを育てる	109
18. 話を「組み立てる」ポイント	112
19. 営業場面でのことばと態度	115
20. 電話名人になろう	117
21. 大勢の前で話す	119

3 か月目 対人関係を生きる(対人関係で可能性を開く)

1. 交渉を支えるもの	124
2. 交渉の核心・説得	126
3. 「むずかしい人」との交渉	129
4. 上司・ライバルを動かす	134
5. 部下を叱る	137
6. 部下を育てる—前田義徳にみる部下育成—	141
7. “セクハラ”という人格侵害	144
8. 心から詫びると	148
9. 病床での対人関係	150
10. 対人関係と「健康であること」	154
11. 異領域の人とつき合う	157

12. 会議室の心理学—会議で得られるもの—	159
13. リーダーシップは豊かな感受性	161
14. 頑張る人が“燃え尽き”やすい	164
15. 自分自身を好きになろう	166
16. 「良心的エゴイズム」から抜け出す	169
17. センス・オブ・ユーモアを忘れない	173
18. 対人関係で可能性を広げる	177
19. 「存在の意味」は死なない	180
20. 別れること—その美学—	183
21. 気づき—主観からの出発—	186
22. 目標を立て、歩き出す	188
参考文献	191

「私の自己開発」アクションプラン

VOCABULARY CHECK

トレーニング・グループ (TR)	4
集団思考・リスクシフト・集団的浅慮	7
自己理解・他者理解	11
アイデンティティ	26
印象形成	29
防衛機制	29
性格・人格	35
反社会性人格障害	40
OA症候群	44
ストレス	47
モラル・ハザード	48
エグゼクティブ・ストレス	48
人間科学	51
心理学	52
モラル	55
ソーシャル・ワーカー	62
不安・恐怖	76
PTSD (心的外傷後ストレス障害)	79
インフォームド・コンセント	82
対人恐怖	89
ミドルエイジ・クライシス	89
本質直観	91
メンタル・ヘルス	114
フラストレーション	114
自己愛型マネージャー	140
アルハラ	146
ワークホリズム	156
ロータリークラブ	175

コラム

悪口・不平・吝嗇	32
マザーテレサの瞳	41
男の顔	48
両面感情	52
衝突から対話へ	71
俳句より短い礼状	98
二つの名スピーチ	122
女性リーダー	136
部下への信頼	140
心を組む	143
育てる	143
そこにいる	147
「荒野の40年」演説	147
無言の見舞い	153
乙武青年と武蔵丸関	153
被災者はなぜ首相をどなったか	168
「私のこと 好きになりなさいよ」	176
人間として「生きる意味」を求めながら	182
人生でもっとも重要な作品	187
意味への意志=フランクルのことはいくつか	190