

キャリア教育授業
自己理解



コミュニケーションの特徴を知る 「自分らしさを活かそう!」

訓練される能力 (効果) 内容○ 教授法△	自己理解	コミュニケーション	情報収集・探索	職業(学問)理解	役割把握・認識	計画実行	選択	課題解決
	○	○						

学習のねらい	①コミュニケーションのスタイルから自己を理解する 簡単なテストを使って自分のコミュニケーションのスタイル(特徴)を知る。スタイルごとに感じ方・行動特徴を発表し、生徒一人ひとりが共通点・違いを体感しながら、自分のコミュニケーションの特徴を理解する。	②コミュニケーションスキルのアップ 自分のコミュニケーションの特徴を理解することにより、どうすれば、自分のことを他人によりよく理解してもらえるか、どう人と接するのがいいのかを考えるきっかけとし、他者との関係構築や面接対策・自己PRに役立てる。
--------	--	--

授業時間	50分	授業前の準備ポイント	各コミュニケーションスタイルの理解
------	-----	------------	-------------------

当日 必要なもの	講師 ●配付資料 □「コミュニケーションのスタイル」レジュメ	生徒 □筆記用具
-------------	--	-----------------

T4-001

※本テキストの著作権は、株式会社リアセックに帰属していますので、
本テキストの著作権が他者に帰属するような表示及び言及をしてはなりません。
※高校生向けのキャリアや進路に関する授業・セミナー以外の目的で本テキストを使用することはできません。

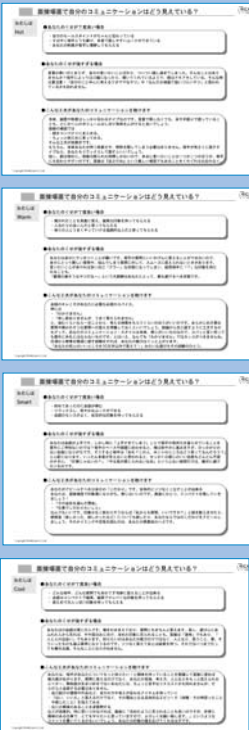
株式会社リアセック R-CAP事務局 <http://www.r-cap.net/teens/>

授業展開のための実践ヒント

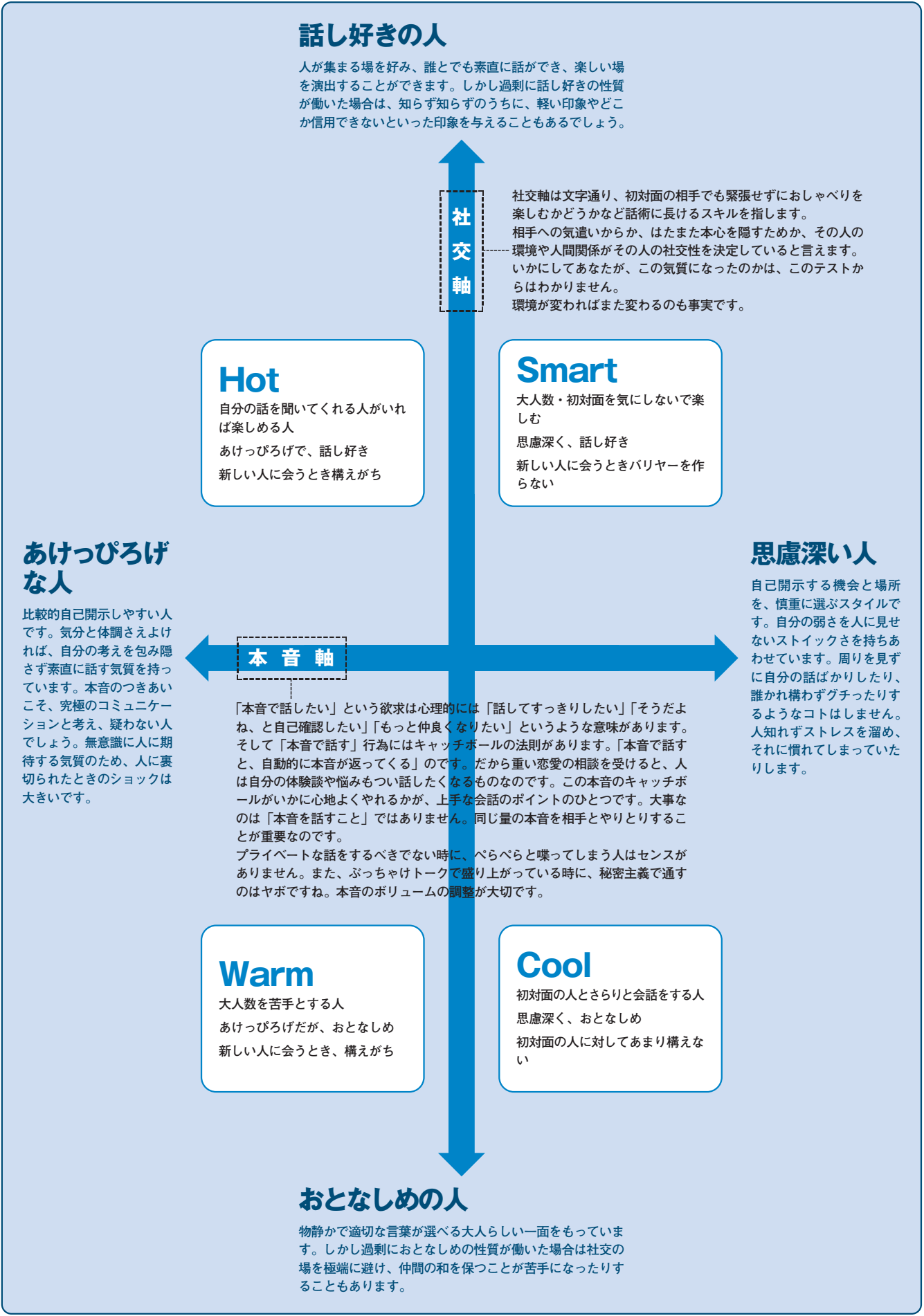
ポイント	◎コミュニケーションのとり方には人によって特徴・スタイルがあることを体感しながら理解する
------	--

時間	展開	内容・進め方	留意点
5分	【導入】 コミュニケーションの スタイルの説明 レジュメ／コミュニケーションのスタイル	●「コミュニケーションのスタイル」のレジュメを配付。 ・『「コミュニケーション」という言葉を知っていますか。どんな事を意味していますか。コミュニケーションとは、人間が互いに意思・感情・思考を伝達し合うこと。会話をすることもそうだし、手紙のやり取りをすることもそうだし、身ぶりや手ぶりを使って、ジェスチャーで相手に自分の考えを伝えることもコミュニケーションです」 ・「今日は就職や進学のときの面接に備えて他者とのコミュニケーションについて考えてみたいと思います」 ・「この授業で一番考えてほしいのは、自分がどんなコミュニケーションをとる傾向があるかです。知らない人でも気楽に話せる人もいれば、仲良くなるまではなかなか話せない人もいます（図を指しながら）。人によってコミュニケーションの取り方は異なります。それをコミュニケーションのスタイルといいます」 ・「そんな自分のコミュニケーションのスタイルを理解しておく、面接などの緊張する場面でも、自分らしさが伝えやすくなります」 ・「これから自分のスタイルを出してもらいますが、スタイルに優劣はありません。どのスタイルにも強みと弱みの両方がありますので、自由な気持ちで自分のスタイルを出してみてください」	※面接準備を目的にした授業のときは左のコメントをする。
5分	【展開1】 テストから 自分のタイプを 導き出す レジュメ／わたしのコミュニケーションスタイルは？	・「Q1～Q12の質問に対して、当てはまる方に鉛筆で○を付けましょう」 ・「その作業が終わったら、Q1～Q7の答えで、A、Bの合計数を記入してください。同じようにQ8～Q12もC、Dの合計数を記入してください」 ・「次に、Step3に進み、Hot、Warm、Smart、Cool、どのタイプなのかを導き出してください」	

時間	展開	内容・進め方	留意点
15分	【展開2】 自分のスタイルに について考える レジュメ／グループで話し合ってみよう	・「みなさん、それぞれスタイルが出たと思います。次に、スタイルごとの違いを体感してほしいと思います」 ・「そのためにはまず、席替えです。Hot、Warm、Smart、Cool、それぞれスタイルごとに集まってみてください。グループごとに書記を一人決めてください」 ●スタイル別に分かれて座る。 ・設問を声に出して読みあげる。「クラス替えがありました。今日は、初めてクラスの人に会う日です。知っている人は、1人か2人しかいません。さて、あなたはどんな気持ちになりますか？ どんな行動をとりますか？ またその理由は？ 梓の中に思い付いたことを簡単に書き出してみてください」 ・「何でもいいからそのときの気持ちを考えてみましょう。また気持ちだけでなく、そのときどんな行動をとるかも考えてください。例えば『寂しい』『わくわくする』『近くにいる人に話しかける』などグループの中で出た意見、共通した意見を書き留めておいてください。『気持ち』『行動』、それぞれ最低でも3つ以上挙げてください。後でグループごとに発表してもらいます」	※場合によってはリーダーを決める。 ※グループの人数が多くなりすぎたために、活発な意見が出ない場合は、4～5人のグループをさらに作る。
15分	【展開3】 異なるスタイルと 意見交換	・「グループ内でどんな意見が多く出たか、代表者がまとめて発表して下さい」 - 生徒の発表から出てきたキーワードを板書する（あまり関係のないものは下の方に）。HotとWarm、SmartとCoolが並ぶようにして書く。 ・<u>他のグループの発表内容を聞いて、どう感じたか感想を聞く。</u> ・「同じ場所、同じ場面にいながらも、これだけ異なる感じ方や考え方を人はします。だからそれぞれの意見や感じること、行動が他の人と違うということは当然なんですね」	※意見交換の目的は、他のタイプの反応（とまどい、驚き）や違いを体感し、自分のコミュニケーションスタイルをよりはっきりと理解すること。 ※「軸」を使って、各スタイルの特徴を説明。

時間	展開	内容・進め方	留意点
	自分の特徴を理解する  レジュメ／わたしのコミュニケーションの特徴は？	「Hot、Warm、Smart、Cool、それぞれのスタイルにはこの紙に書かれたこんな特徴があります。読んでみてスタイルの説明に納得がいきますか？」例えば、Hotな人は明るくて社交的だけど、その反面、話す相手によってはうとうとしがられることもあるかもしれません。そういうときは、相手の表情や反応を見ながら、場合によっては話すことを控えるようにするとよいかもしれません。このように自分のコミュニケーションのくせや他者との違いを知っておくと、人と接するとき、特に面接の場面で相手とスムーズなコミュニケーションがとれるようになります」	※各スタイルの解説はしない。 ※もし納得がいけない場合は、より自分にしっくりくるスタイルを選び直してもよい（あくまでも本人の認識でスタイルは決める）。
10分	まとめ 面接対策  レジュメ／面接場で自分のコミュニケーションはどう見えている？	- 各スタイルについて工夫点をコメントする。 「面接はパフォーマンスの場ではなく自分がどんな人かという情報を伝える場、コミュニケーションの場です」 「良いコミュニケーションというのは、相手との関係性を考えて、話すボリュームや話し方を調整することです。初対面の人、友人、家族、近所の人、考えてみれば自分との関係やその人のキャラクターに合わせて話し方や、話す内容を変えていますよね、それがコミュニケーションです」 「良いコミュニケーションをとるためには、自分のくせを知ることが大切です」 「『友人や家族に質問してみて、自分がどのように他人に見えているのかを知る』といった方法も考えられます」 「コミュニケーションは、特に大人と話すことによって鍛えられるもの。なので、できなくても、焦らないでください。将来、仕事をするようになった時には、自然とコミュニケーションの訓練を受けるものです。しかし、できるだけ大人の人、自分と異なる年齢の人と会話をすると、訓練にもなるので良いですね。また、周囲に『ああなりたいなあ』と思える人がいたらそれを見て真似してみるのもいいかもしれません」	※自分のくせが面接場でちょうどよく働く時と、くせが出過ぎるとき、くせを上手く利用してPRできる工夫点について書いてある。

軸の説明



「グループで話し合ってみよう」のときに よく出てくるスタイルごとのコメント例

Hot

- 特徴**
- 自分の話を聞いてくれる人がいれば楽しめる人
 - あけっぴろげで、話し好き
 - 新しい人に会うとき構えがち

	よく出るコメント	解説例
気持ち・考え	☐ 早く親しくなりたい。親友になりたい ☐ ワクワク（気の合う人と出会えるかもという興味）	⇒ 知らない人ばかりがいても、話すのが好きなので、わりとワクワクしながら人と話す。
	☐ 居心地が悪い ☐ 積極的には人と知り合おうとは思わない	⇒ うわっつらな感じのコミュニケーションが嫌。時間がもったいない。中身のある会話が出来ないから。
行動	☐ 面白そう（コミュニケーションがスムーズに出来そうな人とか）に見える人のところに行って話したい	⇒ Smartからは、「話してみないと分からないから、話し掛ける前までは区分けしない。話してみて、あっ、こんな人なんだ、と思うだけ」というコメントがあった。
	☐ 壁の花になる ☐ ぼつんという ☐ 知っている人を探して話す ☐ 全体を観察する。同じ匂いの人を探す	⇒ 出来れば自分の話を聞いてくれて理解してくれる人を探す。そういう人がいなければ、一人でいることを選ぶこともある。 ⇒ 分かってくれる人を探す。一日を振り返ってみると、他人の紹介内容よりも自分の話した内容のほうが記憶に多いはず。でも、得意な話術で面白おかしく自分の話が出来て、満足。
	☐ 話しかけられると嬉しい。自分からは抵抗がある ☐ とりあえず、周囲の人に話しかける。全員には話しかけない。これからだんだんと知り合えばいいから	⇒ 大勢で盛り上がるよりも、じっくりと自分の話を聞いてくれる人と一緒に楽しみたい。

Smart

- 特徴**
- 大人数・初対面を気にしないで楽しむ
 - 思慮深く、話し好き
 - 新しい人に会うときにバリエーションを作らない

	よく出るコメント	解説例
気持ち・考え	☐ 気負いが無い。なるようになる ☐ 楽しめる	⇒ とにかく気負いなく、なるようになると思って楽しむ。
	☐ 面白い人がいることを期待していく ☐ 知らない人と話すのは楽しい ☐ 本音で語るわけではないけど、とりあえず幅を広げておこうと思う	⇒ 相手が一人であるか、グループであるかに関係なく気の合いそうな人達であれば近寄って会話に参加する。 ⇒ 人とのやりとりや会話がそもそも楽しいので、知っている、知らないは関係ない。
行動	☐ 自分から話しかける。それが苦痛だとあまり思わない ☐ 雰囲気とかで、合いそうだった人に話し掛ける ☐ 可愛い子を探す（男性） ☐ オープンそうなグループを探して、その中に入っていく。そういうグループがなければ、自分が回りに声をかけて輪の中心役となる	⇒ 得意な社交スキルを使って、新しく会った人達との関係づくりを楽しむ。だからといって本音で語るわけではない。無難な会話で相手を詮索することせず、自分のことを話すこともしない。話せる友人が一人ぐらいいれば、後は広く浅くつきあいたいのが本音。
	☐ ある程度相手が信用できるとわかってから本音で話す ☐ ある程度話したら、別の人のところに移動する。初対面で話せる内容が限られているから	⇒ みんなでとりとめのない会話でワーツと盛り上がるのが好き。じっくりと話す場になりそうだったら帰りたい。 ⇒ Warm、Coolの人からは、「話がええば、その人とずっと一緒にいる」という反対のコメントが出る。

Warm

- 特徴**
- 大人数を苦手とする人
 - あけっぴろげだが、おとなしめ
 - 新しい人に会うとき、構えがち

	よく出るコメント	解説例
気持ち・考え	☐ ワクワクしない ☐ 不安	⇒ 人見知りが激しいので、一から人との関係を築かないといけないと思うと不安。 ⇒ 新しいところに入ると一人になってしまう不安がある。
	☐ 一人でいると居心地が悪い	⇒ 社交スキルの低さを自覚しているので、一人でいるとその低さが周囲にわかってしまうような気がして恥ずかしいと思ってしまう。
行動	☐ 無理したくない	⇒ 本音で話せる相手を見つけないけど、時間をかけてるのがWarmの特徴。もしすぐに気の合いそうな人が見つからなくても、無理してその場にあわせない。相手が初対面でも、社交辞令やおべんちゃらを言うのは嫌い。他人に気がついて喋るくらいなら、黙っていたほうが楽。
	☐ あたりを見回す（どんな感じの人がいるんだろう？） ☐ 席が近い人に声をかける（話し掛けやすい人を探す） ☐ リーダー格を避ける	⇒ ゆっくりと時間をかけてクラスの人とは知り合っていく。今日は、とりあえず近辺にいる人だけで会話をして帰る。 ⇒ 「みんなで遊びに行こう」と盛り上がっても、行かない口実を最初に考えてしまいがち。行った場合は、親しく話せるような人を探したり、じっくり話せるような場所に行きたい。

Cool

- 特徴**
- 初対面のひととざらりと会話をする人
 - 思慮深く、おとなしめ
 - 初対面のひとに対してあまり構えない

	よく出るコメント	解説例
気持ち・考え	☐ 人に話し掛けるのは苦手だけど、早めに親しい人をつくりたい。後でグループが出来てしまった時には、親しくなっていくから ☐ 行きたくないけど、休むと後々苦労するから行くことにする。そのように自分に言い聞かせる ☐ 早くこの時間が過ぎるといいなあ、と思いつつ、適度に周囲の人と話してみる ☐ 社交辞令だけ、その場限りでつきあえる場であれば、わりきって参加できるから、楽。クラスだと、親しくなることが問題になるから ☐ 親しい人がいないと淋しい	⇒ 人は人、自分は自分と割り切っている。人の話も適度に流して聞くのが上手。そのため、初対面のひとと話すときは、自分を紹介するよりも、相手の紹介を聞いている時間のほうが長い。自分について知ってもらった、という感覚より、どんな人がいるのかが分かったという印象を持って帰る可能性のほうが高い。
	☐ 周囲を観察する	⇒ 全員の前での自己紹介を突然頼まれたら慌てるけど、それが意外と周りには見えないで、クールにこなしている印象を与える。
行動	☐ 1：1での話し合いのほうが話せる ☐ グループで固まっているところには話し掛けない ☐ 一人である人がいたら話し掛ける。グループには近づかない	⇒ 同じ思慮深いスタイルでもSmartの「1：1よりも数人で話したい」というコメントと反対（社交スキルが低いと自分で思っているため）。
	☐ 知っている人と一緒に行動する ☐ 親しい人、特に話したい人がいなければ、話さない	⇒ 友達と一緒にいても楽しいけど、べつに一人でいてもなんとも思わない。いつもべたべたと一緒にいる必要はないし、気をつかうのもめんどくさい。

解説のポイント

社交スキル・本音軸のボリュームによって違いが出るので、両方の軸を使って説明しましょう。

あけっ
ぴろげ

本音軸

思慮
深い話し
好き社交
軸おとな
しめ