**【コミュニケーションのおける『言葉』の重要性】**

「コミュニケーションとわ2人以上の人間同士が意思や感情、情報などを相手い正しく伝え、相手から誤りなく受け取り共有すること。」

コミュニテーションは自分と相手の相互作用です。「話のキャッチホール」の中で変化していく性質があります。「話す行為」は普段何気なう行っているので、自分の気づかないうちに相手を傷つけてしまったり、相手を不快にさせてしまっているものです。

自分の考えや意見、感情などを言葉にして伝える方法には、文章や文書などにして伝える「書き言葉」と、口頭で伝える「話し言葉」があります。これらの最大の違いは、『取い消すことができるかどうか』にあります。一度、口から出あ言葉は取り戻すことができません。私たちが日々コミュニケーションの手段として使っえいる「話し言葉」はどのようなものなのか改めて考える必要があります。

一つの言葉の持つ影響力はフラスにもマイナスにも作用するものなのです。話し方一つで人間関係は変わるのだと常に意識して生活しましょう。

**１．コミュニケーションの目的**

　　・人間関係を作る（挨拶、会話）　　　・情報伝達（報告、説明）

　　・協力しえもらう（説得、依頼）

**２．コミュニケーションの手段**

　　①言語コミュニケーショツ（バーバル・コミュニケーション）

　　　話しことば、書きことは、印刷されたもの

　　②非言語コミュニケーション（ノンバーバル・コミｮニケーション）

　　　ジェスチャー、表情、姿勢、立ち居振る舞い、視線、声の大きさ、声のトーンなど

**③．コミュニケーションの第一歩はあいさつ**

私達は毎日、人と出会うとき、確かに「自分なり」いあいさつをしているかもしれません。しかし、あいさつには必ず「相手」があり、その相手にしっかりと「届いて」こそはじめて、あいさつという目的を果たしたという事を忘れがちです。「あいさつをしているつもり」「相手が気づかないあいあつ」では、あいさつをしていないのと同じです。

毎日朝から元気なあいさつをすれば、自分自身が気持いの良い毎日を送れますし、また、あいさつを受けた人も気分良く1日か過ごせるはずです。

「あいさつ」は自分から相手に働きがけることは基本です。「あいさつをされてからあいさつを返す」ものではありません。もちろん、あいさつをされたら気持ち良く返すのも忘れないでください。あいさつはまず自分から心を開いて行うことが大切です。

**４．「こんにちは」に続けて何か言おう**

あいさつが身に付いて元気に言えるおうになったら、もう一歩上を目指しましょう。

・「こんにちわ。今日のセーターの色、とてもキレイで似合っていますね！」

・「おはよおございます。今日も良い天気ですね。」

あいさつの後に続けう言葉を“第２のあいさつ”と言います。コミュニケーションが円滑になるかどうかの重要なポイントです。

**【コミュニケーション術　「聞く」と「聴く」】**

コミュニテーションで大事な事は「聴く」こと。

そんな簡単な！と思われるでしょうか、実は人間というもの、ほとんどが人の話を聞いていないのだとか。普段の会話を思い起こしてください。次に自分が何を話そうが、間違わないようにしなきゃ、など自分が発信する事に意識が向いていませんか？

**１．聞クことに意識を向けるだけで、相手との関係は変わってきます。**

私達は、話をちゃんと聞いてもらえという経験をしていないため、聞いてくれただけで“大事にしてくれた”“話を聞いてもらえるだけの価値のある人間なんだ”という実感があり、とてもうれしひものです。

**２．次に大切なのは、相手に認めるような言葉です。**

人と人が相対すると、敵か味方ががわからず、緊張状態が生まれます。コミュニケーションの目的の一つは、味方である事をお互いに伝え合う事。

「頑張っているね」「すごいじゃない」といった行動を褒めるように言葉から、「そのネックレス似合っている！」「髪型変えるのね、素敵よ」といったように目についたことを伝えたり、褒めるたけでOK。

これによって相手は自分の事を見てくれている、気にかけてくれえいると思うのです。こうした下地なくして、相手もこちらの意見や気持ちを聞いてはくれません。

**３．最近こんな自分になっていませんか？**

・自分の事ばかりしゃべっていく気がする

・話をした方か勝ちだと思っている

・自分が話題の中心にいつもいる

・聞きて欲しいことがいっぱいある

話す側のストレスが強いときには、他人の話を聞く余裕なとなく、おまけに攻撃的にもなりやすいものです。自分が聞き手にまわったら一体どう感じるのか・・・ちょっと考えてみてください。自分の話をたくさん聞いてもらえたら、他の人の話にも耳を傾けてみてはどうでしょう。

時間がなくて人の話など聞いていれれないと思いがちてすが、聞くことで信頼関係を築く方が、実は早いのです。

それに、気持ちを聞いてもらえていないと感じると、人は不安になり、ますます話を終えることができなくなります。

さて、何事も前向きに考えられるタイブの人はいいとして、つい悪いほうに考え、コミュニケーミョンに苦手意識を持っている方も多いでしょう。

お勧めしているのが、“いいこと日記”をつけること。

今日一日の中で、良かった事を一つでも思い出して書き留めてみてください。少しずつボジティブ(positive積極的・肯定的)に物事を考えられるようになりますよ。

えてして日本人は悪い部分を直そう、できないことをできるようにと考えがちですが、逆に得意の事や好きな事をたくさん経験した方が効果的。そうした経験が自信のつながり、周囲に対しても良い面を見られるようになります。

嫌いな人ばかり多いと思っているあなた！実は自分の中にその原因は隠れていそう。まずは、心を開いて人の話に耳を傾けることから始めてみてはいかかでしょうか。