

# プレミアムサロン

上半期の反省と下半期への決意  
コミュニケーション・人間関係の抜本的改善策

2018年6月懇親会 ワークシート

2018年6月19日

# 2018年上期の総決算と下期への決意表明

## 2018年上期の総決算

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## 下期への決意表明

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# ポジティブフィードバック

- どんな小さなことでも褒める。その場で褒める
- 問題指摘、改善内容等は後で伝える(数時間後、あるいは翌日)。その場は褒めるだけ
- 結果が今ひとつだが努力・プロセスはよい場合、「頑張ったね！」とねぎらう、感謝する
- 結果が今ひとつでも努力に対してきちんと感謝する
- 目標を下げるとか、甘くするということでは全くない
- だめな時、「今回はうまく行かなかったが、次はこうしよう」と励ます。「このクソ野郎。地獄に堕ちろ」ふうのことを絶対に言わない

手間ひまかからず、成果は大。しかも即時。相手には感謝され、すべてが好循環になり、やらない理由がない。ポジティブフィードバックができれば、言うべきことを遠慮なく言えるようになる

ただし、「毎日20回実施」などを決めて徹底して実行しないとなかなか定着しない。会社全体の風土にする必要がある

# アクティブリスニング

- 真剣に聞き、大きくうなづく
- 相槌を打つ。「なるほど！」「そうなんですね！」「知りませんでした」「素晴らしいですね！」
- 身を乗り出して聞く
- 疑問に思ったら、遠慮せず質問をする。いい質問だと、相手は我が意を得たりと、もっと話してくれる
- できれば、メモを取る。メモを取る方がむしろこちらの誠意を感じてもらえる
- 感情的にややもつれている場合は、時間を意識せず聞き続ける
- 相手に関心を持たないと(=人としてきちんと向かわないと)、質問できない。質問が続かない



アクティブリスニングにより、多くの場合、答えが見えてくる

# 誰にどういうポジティブフィードバックをすべきか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

# どうすればネガティブフィードバックをやめることができるか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

# どうすれば話す量を減らし、アクティブリスニングできるか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

どうすれば、相手に関心を持ち、真剣に話を聞くことができるか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で



# どうすれば、自分の成長を大幅に加速できるか？

—

—

—

—

—

なるべく4～6行、  
20～30字で

# ポジティブフィードバック

1. 自分はどういうとき、ポジティブフィードバックがうまくできないか？
2. ポジティブフィードバックが身につけている人はどうやって実行できていると思うか？

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

3. 毎日10回以上ポジティブフィードバックをするにはどうしたらいいか？
4. チーム全体でポジティブフィードバックを徹底するにはどうすべきか？

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

# アクティブリスニング

1. どうすれば「話す:聞く」を7:3ではなく、3:7にできるか？
2. どうすれば、いつも相手の話に関心を持ち、真剣に聞くことができるようになるか？

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—

3. 適切な質問を次々にすることで課題や解決策の深掘りをするにはどうしたらいいか？
4. 相手が信頼して話してくれるためには、どういう心構え、価値感を持っている必要があるか？

—

—

—

—

—

—

—

—

—

—