

◇ コミュニケーションチェックシート 〈若手編〉

(1) 以下の項目について、普段の自分のコミュニケーションをイメージし、○△×で評価しましょう。

○：はい △：時々（相手によって）あてはまる ×：いいえ

1.自己理解・自己肯定

(点)

1	自分の強みと弱みを知っている	
2	「自分は自分で良い」と、自分のことを程よく肯定できている	
3	他者から、自分の意見や行動を否定されてもあまり落ち込まない	
4	経験のない仕事でも、「やれば出来そう」という自信がある	
5	人から褒められた時は、素直に喜ぶことができる	

2.感情のコントロール

(点)

1	自分への正当な批判を受け止めることができる	
2	他者の言動で傷ついた時は、相手に、冷静にその気持ちを伝え話し合う	
3	落ち込んでも、立ち直りが早い	
4	自分の機嫌の良し悪しが、仕事の質や成果に影響することはあまりない	
5	誤解や意見の食い違いがあった場合、カッとなったり諦めたりせず自分の感情を伝えられる	

3.自己開示

(点)

1	初対面の人には、自分から話しかけることが多い	
2	自分の考えは、ほとんどの人に対し、オープンに話すほうだ	
3	他者に自分の悩みや、失敗した経験を話すことができる	
4	知らないことは、「知らないので教えてください」と素直に言える	
5	出来ないことは、必要以上に罪悪感を抱かず、断ることができる	

4.『観る』コミュニケーション

(点)

1	言葉だけでなく、相手の表情や態度をよく見ている	
2	相手の声のトーンやスピードなどの話し方の変化にも注意し、会話する	
3	表情や態度の違いから、他者の不調に気づく	
4	会話するときには、他者との距離や向き合う位置なども配慮する	
5	第一印象で決め付けず、多面を見て人と関わるようにしている	

5.『聴く』コミュニケーション

(点)

1	先入観を持たないよう意識し、人の話を聴いている	
2	相手が話しやすい態度、あいづち、うなずきなどを意識している	
3	話を聞くときには、途中で遮ったり、話の腰を折ったりしない	
4	話の内容だけでなく、背後にある経緯や心情も意識して聴き取る	
5	足りない情報があれば質問を用い、必要な情報を集め、理解を深める	

6.承認と他者受容

(点)

1	相手の良いところが目に付くほうだ	
2	「ありがとう」「あなたのお陰で」等の言葉をよくつかう	
3	人の良いところは、言葉にしてほめる	
4	個性的な人や価値観が違う人にも、敬意を持ち接している	
5	同僚や後輩を勇気づけたり、業務に対する意義を意識して伝えている	

7.『伝える』コミュニケーション

(点)

1	自分の言ったことを相手が理解しているか、確認する	
2	会話の中で、自分の言いたいことを相手が先に言うてしまうことは少ない	
3	言い難いことであっても必要な事は、相手の気持ちに配慮しながら伝える	
4	怒りや悲しみを適切な言葉で表現し、相手に伝えている	
5	相手や目的にあわせ、つかう言葉、話の順序を工夫している	

(2) 以下に換算し、レーダーチャートで表しましょう。

○：2点 △：1点 ×：0点

