



コミュニケーションについて

あなたは、人と会話をするのは得意ですか？それとも苦手ですか？友達なら大丈夫だけど、先生とは緊張しちゃってうまく会話ができません。またはその逆など、いろいろなタイプの人がいると思います。コミュニケーションが苦手な人がスムーズなコミュニケーションを取るには、どうすれば良いのでしょうか。

<コミュニケーションが苦手な人の特徴>

①自分の話ばかりしている

人の話を聞かず、自分の話ばかりしていませんか？相手も話を聞いてほしいと思って自分に話しかけているのに、相手の話に十分耳を傾けないようでは、「この人と話したくない」と思われてもしかたありません。コミュニケーションはお互いのやり取りで成り立つもの。相手の話をゆっくり聞いてあげる姿勢を大切にしましょう。



②自分から話しかけられない

自分から話しかけることが苦手な人もいます。「話しかけても、会話が続かない」「特に話しかける必要を感じない」など、自分から話しかけない理由はいろいろあるでしょう。しかし、その裏には「話しかけたら嫌がられるのではないか」「変なふうに使われて嫌われるのではないか」という恐怖心もあると思われます。

③空気を読めない

楽しい会話を水を差すようなネガティブな発言をする、いきなり話題を変えてしまうなど、空気を読まずに話す、相手の気持ちを考えずに発言してしまう人がいます。本人に悪気がないので自覚しにくい特徴ですが、周りから「空気読めない」「KY」などと言われた経験がある人は要注意です。

<コミュニケーションが苦手な人が覚えておきたい対処法>



①相手の話をまずじっくりと聞く

自分が話すよりも、相手の話をじっくり聞いてあげましょう。実際、コミュニケーション力の高い人は、聞き上手です。会話の割合は、相手の話が7、自分の話が3くらいの割合が良いといわれています。

②相手の話に興味を示す

相手の話に興味を示すことは、コミュニケーション上手なテクニックの一つです。自分の話に関心を持たれると嬉しいのは、誰しも同じ。共通の話が見つけれないときでも、相手の話に対して「すごいね!」「どうすればそんなふうに見えるの?」と興味を示すことはできるでしょう。

(出典：タウンワークマガジンより)

自分ではうまくコミュニケーションがとれているつもりでも、他の人から見ると、「〇〇さん、〇〇くんって、話しにくいよね」と思われているかも!? 一度、自分のことを見つめ直してみてください。