

CONTENTS

Intensive Course In Communication Skills for Adults:
Toward Communicating Your Feelings Effectively

LESSON 1 19

第1講 お願いする。



ブレーキさん

おもにあなたの立場が下の場合

- | | |
|---------------------------|----|
| 1 「が」「けど」で前置きする | 22 |
| 2 「が」「けど」の前置きを減らす | 24 |
| 3 「が」「けど」から
「ので」に言い換える | 26 |
| 4 頼りにする | 28 |
| 5 肯定的に依頼する | 30 |
| 6 簡単には引き下がらない | 32 |
| 7 具体的な交渉に持ち込む | 34 |

アクセルちゃん

おもにあなたの立場が上の場合

- | | |
|----------------|----|
| 1 指示文ではなく | |
| 2 疑問文を使う | 36 |
| 2 謝罪の言葉を添える | 38 |
| 3 「ありがたい」表現にする | 40 |
| 4 具体的に伝える | 42 |
| 5 動機づけをする | 44 |
| 6 公共性に訴える | 46 |
| 7 相手から答えを引き出す | 48 |

LESSON 2 53

第2講 断る。



ブレーキさん

おもにあなたの立場が下の場合

- | | |
|-------------------|----|
| 1 きっぱり断る | 56 |
| 2 厳しい旨を添えて、相手に預ける | 58 |
| 3 感謝の気持ちを添える | 60 |
| 4 具体的なウソを避ける | 62 |
| 5 理由はシンプルに伝える | 64 |
| 6 理由は重くする | 66 |

アクセルちゃん

おもにあなたの立場が上の場合

- | | |
|--------------|----|
| 1 断ることに慣れない | 68 |
| 2 相手の興味を立てる | 70 |
| 3 厚意に謝意を示す | 72 |
| 4 代替案も合わせて示す | 74 |
| 5 理由は詳しく伝える | 76 |
| 6 お返りする | 78 |

LESSON 3 83

第3講 声をかける。



ブレーキさん

おもにあなたの立場が下の場合

- | | |
|----------------|----|
| 1 世間話を加える | 86 |
| 2 相手を話題にする | 88 |
| 3 相手の長所を言葉に添える | 90 |
| 4 ひとつ先の展開を読む | 92 |
| 5 1日一つ話題を仕込む | 94 |
| 6 下調べをする | 96 |
| 7 別れぎわを次につなげる | 98 |

アクセルちゃん

おもにあなたの立場が上の場合

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1 先に情報開示する | 100 |
| 2 触れずにそっとしておく | 102 |
| 3 プライバシーには
間接的に触れる | 104 |
| 4 客観的にほめる | 106 |
| 5 相手の能力を高く買う | 108 |
| 6 同じ目線で応援する | 110 |

LESSON 4 115

第4講 提案する。



ブレーキさん

おもにあなたの立場が下の場合

- | | |
|----------------|-----|
| 1 前回を確かめる | 118 |
| 2 候補を出して決めてもらう | 120 |
| 3 自分の提案を交える | 122 |
| 4 二択にして聞く | 124 |
| 5 ポジティブに誘う | 126 |
| 6 「みんなのために」と誘う | 128 |
| 7 相手に主導権を渡す | 130 |

アクセルちゃん

おもにあなたの立場が上の場合

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1 相手の意見も聞く | 132 |
| 2 希望に確認を加える | 134 |
| 3 「わたしはそう思う」
という言い方に変える | 136 |
| 4 否定は部分的に留める | 138 |
| 5 お開きは匂わせる | 140 |
| 6 不平不満を建設的に訴える | 142 |

CONTENTS

Intensive Course In Communication Skills for Adults:
Toward Communicating Your Feelings Effectively

LESSON 5 ¹⁴⁷

第5講 やる気にさせる。



ブレーキさん

おもにあなたの立場が下の場合

- | | |
|-------------------|-----|
| 1 素質ではなく行動をほめる | 150 |
| 2 すこし大げさにほめる | 152 |
| 3 一つほめてから一つ指摘する | 154 |
| 4 「あくまでも通過点」だと伝える | 156 |
| 5 ポジティブに言い換える | 158 |
| 6 相手の理解力を信じる | 160 |

アクセルちゃん

おもにあなたの立場が上の場合

- | | |
|---------------|-----|
| 1 理由を添える | 162 |
| 2 比較は相手のなかです | 164 |
| 3 否定ではなく期待する | 166 |
| 4 まずは共感する | 168 |
| 5 相手の視点に切り替える | 170 |
| 6 ミスは指摘せず確認する | 172 |
| 7 答えは相手に出させる | 174 |

LESSON 6 ¹⁷⁹

第6講 話を聞く。



ブレーキさん

おもにあなたの立場が下の場合

- | | |
|--------------------|-----|
| 1 相づちのかわりにじっと目で聞く | 182 |
| 2 同意のかわりに感情表現を挟む | 184 |
| 3 「たしかに」「なるほど」を抑える | 186 |
| 4 ほめられたら感情を込めて返す | 188 |
| 5 話題をお返りする | 190 |
| 6 謝る点を絞る | 192 |

アクセルちゃん

おもにあなたの立場が上の場合

- | | |
|---------------------|-----|
| 1 相づちはオーバーぎみに感情を込める | 194 |
| 2 感情は否定せず受け入れる | 196 |
| 3 話を交える前に相手の話を評価する | 198 |
| 4 非を認めて自分で直す | 200 |
| 5 拒否や否定はひと呼吸置く | 202 |

LESSON 7 ²⁰⁷

第7講 説明する。



ブレーキさん

おもにあなたの立場が下の場合

- | | |
|-------------------|-----|
| 1 要点を先に示す | 210 |
| 2 要点を価値づける | 212 |
| 3 同じ接続詞をくり返し使わない | 214 |
| 4 「えーと」を「あのー」に変える | 216 |
| 5 アクセントを入れる | 218 |
| 6 余計な情報は削る | 220 |

アクセルちゃん

おもにあなたの立場が上の場合

- | | |
|--------------------|-----|
| 1 話のアウトラインを示す | 222 |
| 2 話のまとまりを意識する | 224 |
| 3 参照は細かくする | 226 |
| 4 数字を出す | 228 |
| 5 「とにかく」「逆に」を減らす | 230 |
| 6 「なんです」「わけです」を減らす | 232 |

LESSON 8 ²³⁷

第8講 打ち解ける。



ブレーキさん

おもにあなたの立場が下の場合

- | | |
|----------------------|-----|
| 1 名前を交せる | 240 |
| 2 肩書ではなく「○○さん」と呼ぶ | 242 |
| 3 ひと言につき敬語をひとつにする | 244 |
| 4 「です・ます」をあえて外す | 246 |
| 5 わざとだけた表現を使う | 248 |
| 6 自分からプライベートな話題を切り出す | 250 |
| 7 話題の展開をポジティブにする | 252 |

アクセルちゃん

おもにあなたの立場が上の場合

- | | |
|-------------------|-----|
| 1 二人称を避ける | 254 |
| 2 職場では全員「さん」づけて呼ぶ | 256 |
| 3 ハラスメントに気をつける | 258 |
| 4 敬語をイメージする | 260 |
| 5 オブラートに包む | 262 |
| 6 敬語で抗議をする | 264 |