

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る | 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「あの一」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 |