

コミュニケーション術



配偶者・パートナーとの冷戦打破

オープン・クエスチョン

クローズ・クエスチョン

引用：よくわかる学級ファシリテーション②

かわりスキル編（岩瀬直樹・ちょんせいこ著 解放出版社）

参考：Urumo! ノウハウ記事、マイナビ、自分ハック

参考：ゆうきゆう「セクシー心理学」



茨城鉾田ヒプノセラピーカウンセリングルーム

もくじ

1. 夫婦コミュニケーションのコツ
2. オープン・クエスチョン
クローズ・クエスチョンとは
3. オープン・クエスチョンを行った人の事例
4. オープン・クエスチョンを知る
5. クローズ・クエスチョンを知る
6. コミュニケーションの実態



1. 夫婦コミュニケーションのコツ

夫婦のよくある不満

夫：仕事から帰ってきたら、マシンガントーク
休日くらい寝かせてくれ～

妻：こちらが相談したいのに、聞いてくれない
休日は私も休日にしたい、家事分担して～



1. 夫婦コミュニケーションのコツ

夫の立場のあなたへ

家事・育児は無報酬な労働
もし、労働報酬を支払うと420万/年くらいに

女性は「会話することが仕事」
1日の会話時間のノルマがある！

女性は、愚痴を聞いてほしいだけ
解決方法を聞いていない



1. 夫婦コミュニケーションのコツ

妻の立場のあなたへ

家事・育児を少しでも分担してもらうなら
やり方が多少違ってても「ありがとう」を

夫に話を聞いてほしい場合
「相談があるの、今日・明日あたり時間作って」
朝の段階で「会議予約」を入れておく

愚痴を言いたいのはよくわかる！
言いたいときは前置きを



2. オープン・クエスチョンとは

オープン・クエスチョン
→ 深め、広げる質問

クローズ・クエスチョン
→ はっきりする質問



3. オープン・クエスチョンを行った人の実例

寡黙・口下手な夫をもつ、女性の例
出張が多い夫
定期的に電話をしてくれるが・・・

会話の少ない夫婦で、奥さん側に実験してもらったところ、
会話が成立したという話もあります

相手のことをよく知ることができる分、
答えが詰まっちゃうことも

会話をスムーズに進行するには、質問者のテクニックが必要な
場合もあります



4. オープン・クエスチョンを知る

1. ～ということ？
2. どんな感じ？
3. もう少し詳しく教えてください
4. 例えば？
5. 具体的には、どんな感じ？
6. どんなイメージ？
7. エピソードを教えてください
8. なんでもいいですよ
9. ほかには？



4. オープン・クエスチョンを知る

<利点>

YES/NOで答えられない、答えの自由度が高い
深め・広げる質問

商談やヒヤリングなど、相手に判断してもらいながら
答えを導く内容です。

回答形式が自由であり、範囲がありません
他者へのインタビューなどに使用します



4. オープン・クエスチョンを知る

ナンバーリングをしています

これはコミュニケーションを鍛える
ワークセッションの時に、
順番通り実施してもらうための番号です

実際は、この順番ではなく、自由に利用して大丈夫です



5. クローズ・クエスチョンを知る

1. 数量
2. なまえ
3. 同意を求める質問
4. 確認事項の質問
5. 5W1Hも入る場合あり



5. クローズ・クエスチョンを知る

クロージング、アンケートなどの答えを求めるときに使用
商談では、締めへのゴールなどを目的として利用します。

回答内容がはっきりしています
そのため、答えやすい

質問の回答内容を限定する時にも使います

状況によっては、相手が話し足りない“もやもや”な気持ちになることもあります



6. コミュニケーションの実態

あいづち

→ 相手の言葉を受け入れる姿勢の質問

こちらは、日本人同士のうまいあいづち例です
日本人はあいづちが必要です

あいづちが無いと「話を聞いていない」と思われてしまうので、注意が必要です

しかし外国人には利用するのをやめましょう
逆に「話を聞いていない」と思われるので注意してください



6. コミュニケーションの実態

「言語コミュニケーション」とは

「非言語コミュニケーション」とは

日本語は、主語が無くても話ができるしまう
主語がない文章は
「I'm」か、「It's」

自分が話したことはあくまでも、「自分の場合」という
前提がある

