

ワーク⑳

コミュニケーションスキル・セルフチェックシート

日々の他人とのコミュニケーションから自分のストレスの根本原因を知る！

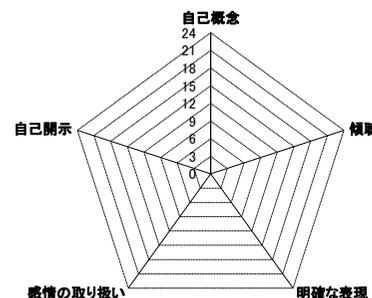
氏名 _____ 男・女 _____ 歳 _____ 記入日 年 月 日

下記の質問に、はい、いいえ、時々に該当する箇所の数字に○をつけ、付けた○の数字の合計点を項目ごとに計算してください。

	質問	はい	いいえ	時々
1	他人と話すことに、むずかしさを感じていますか	0	3	1
2	話し合っている時、あなたは相手にも自分にも興味のあることについて話しますか	3	0	2
3	周囲の人と意見が違ふ時、あなたは自分の考えをあらわすのにむずかしさを感じますか	0	3	1
4	他の人から建設的な批判をされた時、分かっているにもかかわらずはむずかしいですか	0	3	1
5	他の人からほめられたりすると、照れくさくなりますか	0	3	1
6	他の人が、あなたがあつと違った人であればいい、と願っているのを感じますか	0	3	1
7	他の人は、あなたの気持ちを理解してくれていると感じますか	3	0	2
8	自分が間違っている場合、それを素直に認めますか	3	0	2
①自己概念(1～8の合計点)				
9	質問され、その意味がよく分からなかった場合、それを明確にするため聞き返しますか	3	0	2
10	話し合っている時、相手の立場を理解するよう努力しますか(相手の立場に配慮する)	3	0	2
11	話し合っている時、相手よりよくしゃべる傾向がありますか	0	3	1
12	話し合っている時、相手の話が終わるまで自分の反応を示さないでいますか	3	0	2
13	話し合いの途中で、気が散ってしまうことがありますか	0	3	1
14	相手の言おうとする意味を、理解しようと努力していますか	3	0	2
15	討論になった時、他の人たちの見方でものを見ることはむずかしいですか	0	3	1
16	実際は聞いていないのに、相手の話をよく聴いているようなふりをしますか	0	3	1
②傾聴(9～16の合計点)				
17	人と話し合っているとき、言いたいことがうまく表現できますか	3	0	2
18	説明している時、相手が先にあなたの言おうとしていることを言ってしまうことがありますか	0	3	1
19	何かを伝える時、丁寧になくても相手には分かると思ひ、十分に説明しないことがありますか	0	3	1
20	あなたの声の調子が、相手にどんな影響を与えるか気づいていますか	3	0	2
21	あなたは相手を傷つけたり、事態を悪化させることであれば、言うのを躊躇しますか	3	0	2
22	他の人をほめたり、尊敬をあらわたりすることがむずかしいですか	0	3	1
23	あなたが話している時、相手はそれをよく聞いているように思ひますか	3	0	2
24	あなたの話している間、他の人がどのような反応をしているか気づいていますか	3	0	2
③明確な表現(17～24の合計)				

	質問	はい	いいえ	時々
25	誰かが、あなたの感情を傷つけた場合、それについて、その人と話し合いますか	3	0	2
26	あなたが誰かの感情を傷つけた場合、あとでお詫びしますか	3	0	2
27	誰かに反対されたり、同意されなかったりした場合、非常に腹立たしく感じますか	0	3	1
28	誰かに対して怒りをおぼえると、冷静に考えることがむずかしくなりますか	0	3	1
29	相手が怒るのを恐れて、反対するのをやめることがありますか	0	3	1
30	誰かとの間に問題が起こった時、それについて怒らずに話し合うことができますか	3	0	2
31	他の人と意見の食い違いを生じた場合、あなたのとる処置に自分自身満足していますか	3	0	2
32	他の人があなたに怒りをあらわした場合、あなたは、相当長い間不機嫌になりますか	0	3	1
④感情の取り扱い(25～32の合計点)				
33	話し合いのとき、相手があなたの言うことをどう感じているか確かめるため、質問しますか	3	0	2
34	一般的にいって、他の人を信頼することができますか	3	0	2
35	自分の失敗や欠点を、意図的におおひ隠そうとしますか	0	3	1
36	他の人があなたを理解するのを助けるため、自分の考え、感情、信念などをあらわしますか	3	0	2
37	あなたは、他人を信頼して秘密を打ち明けることがむずかしいですか	0	3	1
38	あなた自身が感情的になりそうになった時、話題を変えようとする傾向がありますか	0	3	1
39	話し合いの時、相手の言っていることと、感じていることのある食い違いを指摘することができますか	3	0	2
40	あなたは、「いつも自分が正しいと思っているように見える」と他の人から指摘されたことがありますか	0	3	1
⑤自己開示(33～40の合計)				

それぞれの項目の合計点数を下記の円表にプロットして星型グラフを作ってください。



質問番号	項目
1～8	①自己概念
9～16	②傾聴
17～24	③明確な表現
25～32	④感情の取り扱い
33～40	⑤自己開示