CanCamです♥

説明会や面接など、就活ではコミュニケーション力を問われる場面がたくさん！ 社会に出てからも必須の〝コミュ力〟をよく知って、今のうちにしっかり身につけておきましょう！

力が一番大事！

を鍛えよう！ 基本編

人と人とがお互いに気持ちよくコミュニケーションを取るためには、身につけておくべき能力やコツがありました。

良質なコミュニケーションは、共感し合うことで生まれる！

面接官は、限られた時間の中で学生がどんな人であるかを見極めなければなりません。対して就活生は、限られた時間の中で自分の個性や経験談を伝えなければなりません。このわずかな時間内で、面接官と学生とがどこまでコミュニケーションを交わせるかが面接の大きなポイントになってくるのです。キャリアカウンセラーの仕事をしていたとき、多くの就活生と模擬面接をしましたが、ほとんどの学生は自己PRや志望動機を〝説明する〟ことに精いっぱいでした。しかし、面接官が聞きたいのは〝説明〟ではなく〝体験〟なのです。説明だけだと、面接官は話の内容や言葉の意味を理解することに気を取られ、学生に対する印象は記憶に残りにくい。一方、言葉に感情をのせて体験を語ることができれば、面接官から共感を得ることができます。

模擬面接した就活生の中で多かったのが、〝優秀な姿を見せなきゃ！ 立派な話をしなきゃ！〟と必死になってしまうパターン。そうなると、〝その人らしさ〟が伝わらず、面接官は学生に対して距離を感じてしまいます。私(面接官)と会話をするのではなく、用意してきた原稿を頭に浮かべながら話してしまうことが原因ではないかと思います。大事なのは、意識が自分と相手、どちらに向いているのかに自ら気づくこと。意識が頭の中の自分に向いてしまっては、相手との距離は縮まりません。相手に興味をもってもらいたいなら、まず自分から好意をもつことを意識しましょう。コミュニケーションは、コミュニケーションで返ってくるものなのです。

チームワークを発揮するには、自分の役割を把握するように

近年、チームワークを重視する会社が増えており、よりコミュニケーション力が問われる時代になってきました。上司から受けた指示や命令をこなすだけではなく、〝自分で考え行動する〟ことを要求されるようになり、ひとりひとりの影響力が大きくなっています。そのため自分の役割をしっかり理解できているかどうかが、チームワークをスムーズに機能させる上でとても重要なのです。企業が個人に求める〝コミュ力〟の割合はどんどん上がってきています。具体的に会社で求められる〝コミュ力〟とは、必要な情報を共有できる能力と場の空気をポジティブにする雰囲気を作る能力、このふたつを指します。情報共有とは、上司の話を要約することができたり、自分がわかっていることと、わからないことを上司や同僚に伝えられる能力のこと。そして雰囲気とは、周りの人に与える自分の影響力のこと。会社に入ればあなたは新人ですから、今までの職場の雰囲気を変える存在になります。そのため、自分の存在の大きさをもっと自覚することが大切なのです。社会に出たら、常にアンテナを広く向けるようにしましょう。情報をいち早くキャッチして自分の役割を把握したり、自分が会社にとってどんな存在であり、どんな影響力を発揮したいのかを常に意識することが重要になります。

相手に〝何を提供したいか〟を意識する姿勢を持ちましょう

コミュ力が高い人と低い人の差は、好きなものに関心を向けるかそうでないか、聞く力が高いか低いかにあります。人の良いところや強みを見つけ、相手の立場に立って話を聞くことのできる人は、コミュ力が高いのです。逆にコミュ力の低い人は、人のネガティブな部分や苦手なことばかりに目がいき、相手のことを考えることができない人が多いです。そういう人は、まず好きなものを増やすことから始めてみましょう。居心地がいいとか、お気に入りとか、安心するとか、〝好き〟と似た感情をもてる身近にあるものの中から探してみるのがオススメです。好きなものが増えればポジティブな気持ちが芽生えて、自然と周りにも良い印象を与えることができるはず。また、聞く力はコミュニケーションを取るときの大きな強みになります。話し手が楽しい気持ちになるように、元気が出るようになど、相手のことを考えながら話を聞くようにしましょう。このように、人と人とがお互いに相手のことを思いやりながら会話をしたり、接することができるようになれば、コミュニケーションはもっともっと前向きに進んでいくのです。

＼そもそも／ コミュニケーション力って？

「コミュニケーションに含まれる事柄は、人との会話から意見を発言するプレゼンテーション、メールや電話でのやり取りまで幅が広いです。特に社会に出てから必要なのは、自分の周りで起きている状況を的確に上司や先輩に伝えられる能力と、職場での自分の役割を意識しながら相手が伝えたいことを聞きとる能力。このふたつの能力が伴っていれば、人は互いに意思や感情、思考をスムーズに伝達し合い、情報共有を行うことができるでしょう」(猪俣さん)

お話をうかがったのは

コーチングプレス代表
国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ
猪俣恭子さん

大学卒業後に7年間勤めた銀行の人事部では、マナー研修、新入行員研修、女子行員リーダー研修などの企画運営および講師を担当。その後2004年より、相手の目標達成に向けて自発的な行動を促す1対1のコミュニケーションである「コーチング」を用いて、社内の人材育成やコーチングセミナーを行っている。

猪俣さんのお話が聞けるチャンス！

就活に役立つ コミュニケーショントレーニング ~面接力のワンランクアップを目指して~

URL http://www.coaching-press.com/

猪俣さんが講師となって行われるセミナー。7月30日(月) 9:30~12:00に、浦和コミュニティセンターにて開催予定！ 定員10名なので、ご予約はお早めに。

〝コミュ力〟を磨く★3つのポイント

❶ 明るい表情を作るべし！

＼こんな実験結果が…／

人が情報を受け取る五感の割合

※参考文献『産業教育機器システム便覧』日科技連出版社

人の印象は、〝目から入る情報〟でほぼ決まる！

だから…

口角の上がった **笑顔が大切☺**

「コミュニケーションを取るとき、相手が堅い表情だと話しづらいですよね。しかし相手が明るい表情(笑顔)ならば、話しやすい雰囲気になります。笑顔は楽しさを表す喜びのサインになるので、会話をするときは最も重要。笑顔を作るポイントは、口角をきゅっと上げることと、声のトーンを上げること。このふたつを意識した笑顔を作れれば、自然と会話がはずんで楽しいコミュニケーションになります」

❷ 聞き上手になるべし！

聞き手は受け身ではなく、話し手に対して働きかける存在！

「『聞き上手は話し上手』という言葉をよく聞きますが、そのとおり！ コミュ力には聞き上手であることが大切。いい聞き手の特徴は、タイミングよくうなずいたり、明るい表情で相手の目をしっかり見ることができる人。アナウンサーのインタビューしている様子はとても参考になるので、テレビを観るときにトレーニングしてみるといいですよ」

＼これがコミュニケーションのHAPPYスパイラル♥／

❸ 〝話す〟のではなく、〝語る〟べし！

「面接でうまく話すことに集中してしまうと、感情がのらず聞いているほうはつまらないと感じます。感情をのせて語れるようになるには、〝自分らしさ〟を出すことが大事。特に人は人の失敗談に共感を寄せる傾向があるので、失敗体験を自分なりに乗り越えたエピソードを語ることで、共感が得られる面接になります」

ポイントは、言葉に感情をのせること