

女性人材向け研修

## “私らしいリーダー像”を目指す！

～理想のキャリアと必要なスキルとは～

実施報告

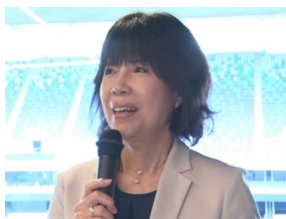
### 【第4回女性人材向け研修 実施概要】

テーマ： チームにおけるコミュニケーション ～ストレスフリーなコミュニケーションをめざして～
開催日時：2024年10月28日(月) 13:30～16:30
実施方法：会場開催（オンデマンド配信実施） 会場：エディオンピースウイング広島4F ビジネスラウンジ(広島市中区基町15-2-1)
主催：広島県(受託事業者：株式会社東京リーガルマインド)
参加者数：63名
講師：ソーシャルスキル・プログラム合同会社 代表 吉田 真知子氏

### 【プログラム】

#### ■オープニング

コミュニケーションを「自己・他者への“愛”と扉を開く“勇気”」でアップデート！



研修開始時刻まで、第3回のワールドカフェで作成したグループごとの模造紙をモニターに投影した。「対話・創発のできるチームを目指して、あなたの職場やチームにおいてどのようなことを今後実践していきたいか、またその実践におけるあなたの役割は何か」というテーマについて、吉田講師は参加者が挙げた「リーダーシップについて自社で若い人の意見を聞く」「上司や上層部へ提言する対話の場を定期的に設けたい」「新たな意見が出た時、放っておかず、助言する者でありたい」「総括的な意味を込めて『私は諦めません』」などの言葉や想いを紹介した。また、吉田講師からは「実際、そのような想いを持つ皆さんがリーダーシップを発揮するには、どのようにすればよいのでしょうか。実はリーダーシップは、備えているだけでは意味がないです。やはり、実際にコミュニケーションを取ってこそ、リーダーシップは発揮されます。第4回の研修では、そのコミュニケーションのスキルを身につけていただきたいです。コミュニケーションのコツは、各々がこれまで生きてきた経験の中で身につけているでしょう。しかし、常にコミュニケーションスキルをアップデートすることが重要であり、そのためには『自己・他者への“愛”』と『ステップアップへの扉を開く“勇気”』が大事です」とアドバイス。その上で、第4回の目標として「チームの一員として、そしてチームを牽引する役割としてコミュニケーションは最重要課題であることを前提に、この回を通じて、自分自身のコミュニケーションについて分析し、そこから他者理解・相互理解を目指す」とした。

### ■1.組織やチームにおけるコミュニケーションの本質とは ワーク&ディスカッション(13:30~14:00)

今回も15グループ各4~5人でスタート。恒例の各テーブル一人1分間の自己紹介では研修の参加主旨と「私の毎日・・・ちょっとしたこだわりポイント」というテーマで自己開示した。4回目ということもあり、笑い声の絶えない時間となった。冒頭で吉田講師が、組織の三要素（『組織目的』『貢献意欲』『情報共有』）について紹介し、「『組織目的』については、組織内の共通目的を形骸化せず、実用的な共通目的を持続することが重要である」、「『貢献意欲』は、お互いに協力する意思を持っている状態を指し、協力することだけではなく協力されることも大事である」、「『情報共有』は円滑なコミュニケーションが取れる状態を指し、コミュニケーションの際は空気を読むのではなく、しっかり意思を届け合うことが重要」と説明。さらに「対話（＝対等な立場で向き合って話すこと）」と「会話（＝言葉のやりとり）」の違いなどを解説。その後、グループごとのディスカッションにて「組織やチームにおける対話」をテーマに、「私にとっての『良い対話の経験』」と「私にとって『残念な対話の経験』」を共有した。



### ■2. 自己理解と他者理解による相互理解 ワーク&ディスカッション (14:00~14:30)

吉田講師は「意識的な自分自身への問いかけ（＝自己理解）がなければ、他者との誠実な対話はできない」と強調。また、「氷山の一角のように、成果やスキルの一部は見えるが、その背景にある行動・思考・価値観などは見えにくい。仕事上での理解は限定的で、一部だけを見て全体を理解したつもりになっている可能性がある。個人間の対話から社会的対話へ広げるには、『自己理解』に加え、背景やプロセスを推し量り尊重する『他者理解』を合わせた『相互理解』が必要」との説明があった。また、批判やバッシングについても「反省点として活かせる側面もあるが、そのような批判などは一部分だけの判断でなされたものであり、『水面下にある行動・思考・価値観などの背景やプロセスを知っているのは自分だ』という気持ちを持ち、自分を応援するという視点を持つことも必要である」と説明した。その後、「相互理解の効果」や「対話に大切な視点」についても学び、この單元における気づきや取り組みたいことをグループごとにディスカッションした。

### ■3. ソーシャルスタイル理論の活用 ワーク&ディスカッション (14:30~15:00)

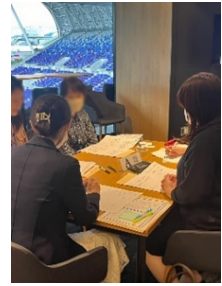
グループ替えを行い新しいメンバーで自己紹介、名刺交換をしながら「私に〇〇を加えると最強!!」をテーマに自己開示し、大いに盛り上がった。吉田講師よりソーシャルスタイル理論の4つの型「①プロモーター型、②サポーター型、③コントローラー型、④アナライザー型」について説明があり、各自コミュニケーションスタイルをチェックし、自己分析を行った。吉田講師は、それぞれの型のツボや信頼を得るコミュニケーションのアドバイスを紹介した上で、「何が正しいか、誰が正しいかではなく、『相手本位で共に創る』というコミュニケーションが大切である」と強調した。また、「分析はレッテル貼りではなく、あくまで『他者とのちがいを理解し尊重するためのツール』である」と補足し、「ソーシャルスタイル理論チェックを踏まえた自己理解・他者理解、気づき」をテーマにディスカッションした。



#### ■4. アサーティブでストレスフリーなコミュニケーションをめざして ワーク&ディスカッション (15:10~15:50)



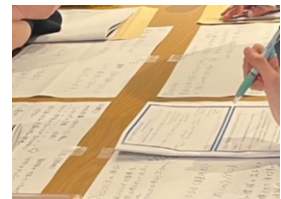
吉田講師は、コミュニケーションのタイプについて「①ノンアサーティブ②アグレッシブ③アサーティブ」の3点を挙げ、その中の「自分の主張を一方向的に述べるのではなく、相手を尊重しながら適切な方法で自己表現をする『アサーティブコミュニケーション』」の重要性を説明。また「自分と相手の双方を尊重した自己表現」が大切であると説き、他者との『ちがひ』を活かすコミュニケーションについて『DESC 法事例(Describe(描写)→Explain(説明)→Suggest(提案)→Choose(選択))』を用いて解説した。加えて、「相手への尊重」や「前向きで受容しやすい表現・言葉、I(私)メッセージ」を意識してコミュニケーションを取ることの重要性を説いた。その後、各自の経験の中で苦労したケースを「DESC法」に当てはめて振り返り、A3用紙に清書した。



#### ■5. グループ間横断ディスカッション【ワールドカフェ】 (15:50~16:30)



第1ラウンドでは各自がA3用紙に清書した「DESC法」をグループ内で紹介し合った後、テーブルに留め置いた。第2ラウンドでは、テーブルにホストが残り、他のメンバーは他のテーブルに移動した。ホストは新しいメンバーを迎えて、簡単な自己紹介をした後、グループで話し合われた内容を説明し、さらなるディスカッションで活発な意見交換をした。第3ラウンドでは、他のテーブルに移動したメンバーが最初のテーブルに戻り、移動先で話し合った内容や得た情報などを共有しディスカッションした。吉田講師からは「全4回を振り返り改めて参加者のパワーを感じました。自分の世界で愛と勇気を持ってコミュニケーションすること、そして置かれ



た場所で花を咲かせることが社会貢献につながります」とコメントし、参加者の健康と活躍を祈念して、全4回の幕を閉じた。

#### 【参加者の声】※アンケートより一部抜粋

- ソーシャルスタイルによる自己理解がとて興味深かったです。
- 働いていく中で助けになる考え方をもらえました。
- 自分のタイプが診断できた。予想外の結果。今後身につけたいスキルが分かった。
- ソーシャルスタイル理論が当たっており、社内のメンバーも思い当たることもあり、今後の対応の参考にした。
- ディスカッションがこんなに盛り上がるのはなかなかない。
- 他社の同性的の方との交流がなかった為、色々な方の意見を聞いたことがとても勉強になりました。
- 自分のことを知るきっかけにしたいと思って参加したが、みなさんに勇気をもらった。
- 相手のことを尊重しながら、お互いの意見を出し合い、同じ目標に向けて取り組む大切さと、具体的な行動について学ぶことが出来ました。ありがとうございました。
- 時間があっという間に感じる、集中できる。講師の先生の話が聞きやすい。