

コミュニケーション

じょうず たの 上手に頼みごとをする

もくてき 【目的】

- じょうず たの ほうほう まな
上手に頼みごとをする方法を学ぶ
- じっせんりょく
実践力をつける

おも しゅるい 主なワークの種類



こじん
個人ワーク



ロープレ

じゅこうび
受講日：

し めい
氏 名：

ペアになり、^{つぎ れいぶん れんしゅう} 次の例文で練習してみましょう。

【状況設定】

^{どうりょう しごと てつだ} 同僚に仕事を手伝ってもらえるかの
^{かくにん} 確認をするところです。



1 Start! ^{あいて かお み} 相手の顔を見る

^{しせん き} (視線に気づく) どうしましたか?



2 ^{あいて おも く たいてき はな} 相手にしてほしいと思うことを具体的に話す
^{たの りゆう つた よ} ※頼みたい理由を伝えるとさらに良い

^{にゅうりよく きげん ま あ} データ入力がどうしても期限に間に合わず
こま
困っております、
^{あす けん てつだ} 明日までに 50 件ほど手伝っていただけると、



3 ^{かん あいて つた} そうしてもらえるとどう感じるのか相手に伝える

^{たいへんうれ} 大変嬉しいのですが…

^{じかん てつだ} あと 1 時間なら手伝えますよ!



 ロープレ

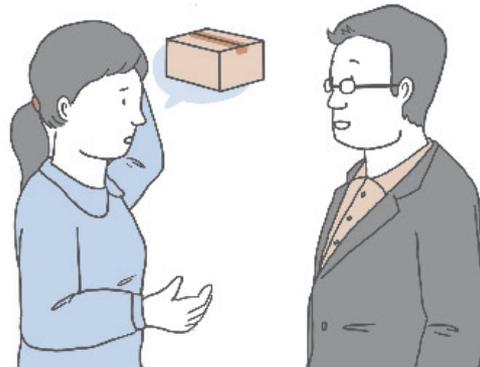
P4と同じように、次の例文でもペアになって練習してみましょう。

頼みごとをされる側は、頼まれる人になりきると良い練習になります。

【状況設定】

同僚に仕事を手伝ってもらえるかの

確認をするところです。



1 Start! あいて かお み
相手の顔を見る

（視線に気づく）どうしましたか？



2 あいて おも く たいてき はな
相手にしてほしいと思うことを具体的に話す
※頼みたい理由を伝えるとさらに良い

いま とど にもつ おお ひとり も
今、届いた荷物が大きく一人で持てないため、
いっしょ はこ
一緒に運んでいただけると、



3 そうしてもらえるとどう感じるのか相手に伝える

たいへんたす
大変助かるのですが…

よ
良いですよ！





こじん 個人ワーク

じっさい
実際にあったエピソードをもとに、
じょうず たの
上手に頼みごとをする
ぶんしやう かんが
文章を考えてみましょう。

① もっと上手に頼みごとをしたかったことを思い出してみましょう

たの
頼みごとをする相手 (相手の名前やその人と分かるキーワードを記入)

たの
頼みたいこと

② 3つのステップに当てはめて、上手に頼みごとをするための文章を考えましょう



あいて かお み
相手の顔を見る

2

あいて おも
相手にしてほしいと思うことを具体的に話す ※頼みたい理由を伝えるとさらに良い

3

かん
そうしてもらえるとどう感じるのか相手に伝える



ロープレ

ペアになり、個人ワークでまとめた例文で練習をしてみましょう。

たの
頼みごとをされる側は、
がわ たの
頼まれる人になりきると良い練習になります。

チャレンジシート

しごと つ えんかつ
仕事に就いたときに円滑なコミュニケーションがとれるように、
じょうず たの れんしゅう
「上手に頼みごとをする」練習をしましょう。

● チャレンジ日： がつ にち
 月 日 ()

だれ 誰に	
ばめん どんな場面で	
つた ことば 伝えた言葉や くふう 工夫できたこと	
かんそう やってみた感想	

● チャレンジ日： がつ にち
 月 日 ()

だれ 誰に	
ばめん どんな場面で	
つた ことば 伝えた言葉や くふう 工夫できたこと	
かんそう やってみた感想	

