コミュニケーション

話しかけるタイミングを計る

【目的】

- ☑ 話しかけるタイミングについて学ぶ
- ☑ 実践力をつける

主なワークの種類

個人ワーク　ロープレ

受講日：

氏　名：

COPYRIGHT © LITALICO Inc. ALL RIGHTS RESERVED.
LITALICO 仕事ナビ事業所運営サポートパックをご契約の事業所以外での使用や転載、改変を禁止します。

話しかけるタイミングを計る

コミュニケーションプログラムの決まり

良いコミュニケーションをとる方法と、プログラムの参加の決まりを確認しましょう。

良いコミュニケーションをとる方法

① 視線を合わせる
② 身ぶり手ぶりを使って表現する
③ 身を乗り出して話をする
④ はっきりと大きな声で伝える
⑤ 話題に合わせた表情で話す
⑥ 適切な内容の話をする

プログラムの参加の決まり

① 見学はいつでもできます
② 嫌なときや意見が浮かばなかったときはパスできます
③ 人の良いところをほめましょう
④ 良い練習ができるように他の人を助けましょう
⑤ 質問はいつでもできます
⑥ お手洗いは一言断ってから行きましょう

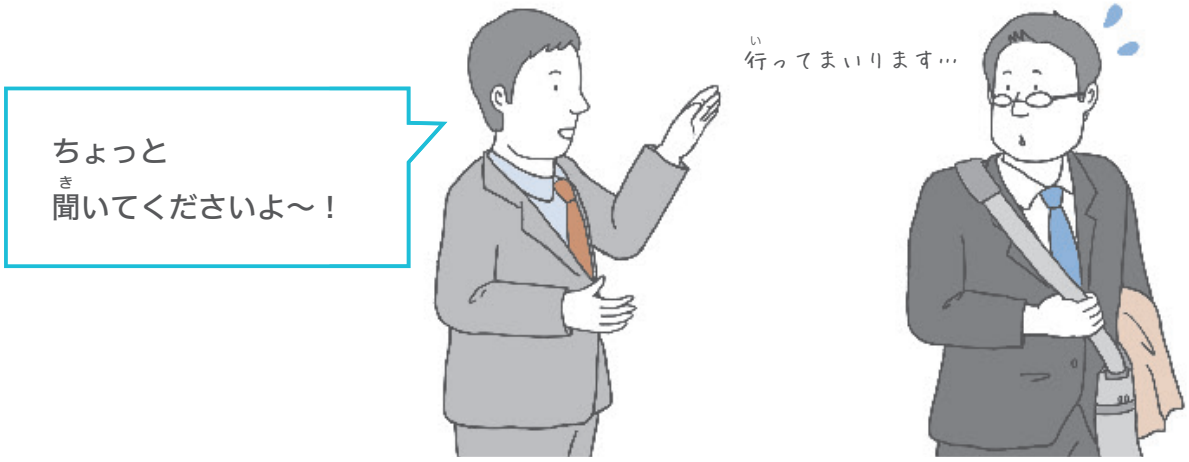
見てみよう

次の２つのコミュニケーションの違いを見比べてみましょう。

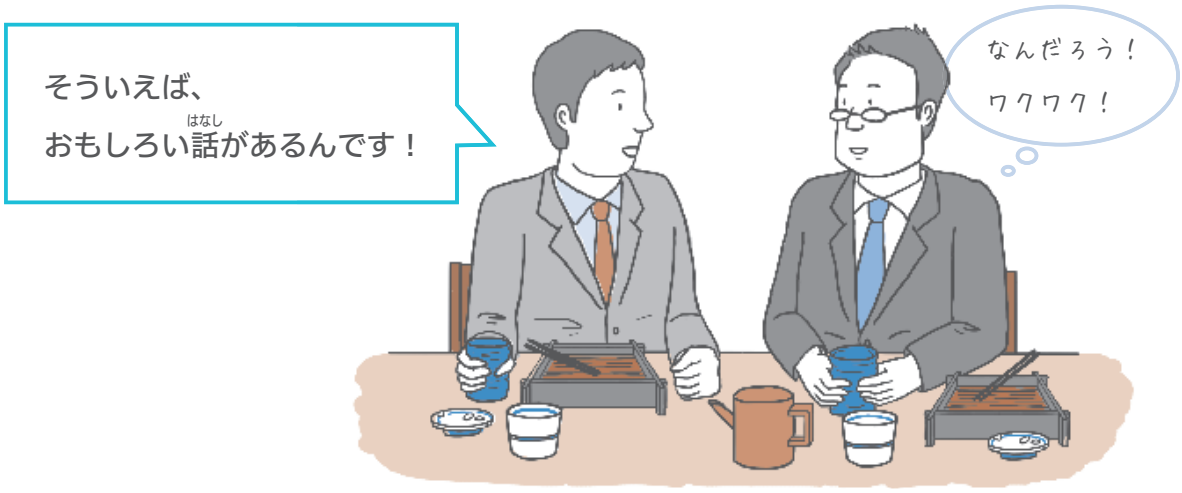
【状況設定】

同僚の佐藤さんに面白い話をしたいと思って声をかけるところです。

【同僚に話しかけるパターン①】※同僚の佐藤さんが外出するとき



【同僚に話しかけるパターン②】※同僚の佐藤さんとお昼休憩をとっているとき



1 話しかけるタイミングを計ることが大切な理由

相手が忙しいときやイライラしているときなどに話しかけると、

「今、話しかけられても困るな」「忙しいのに…」などと思われる可能性があります。

また、そういうときは相手が話を十分に聞ける状況ではありません。

相手の状況に合わせて、話しかけるタイミングに配慮することが大切です。

2 話しかけるタイミングを計るには

話しかけるタイミングを計るには、

GO サインか NO-GO サインを見極める方法があります。

GOサイン … 話しかけてもよい、話し続けてもよい、話をしたいというサインのこと

【 声 】生き生きとしている、はっきりとしている

【視線】視線が合っている、こちらを向いている

【姿勢】背筋が伸びている、身を乗り出している

【表情】笑顔

【状況】時間に余裕がある、

予定通りに仕事を進めている

NO-GOサイン … 話しかけないほうがよい、話したくないというサインのこと

【 声 】声が小さくて弱々しい、荒々しい口調

【視線】視線が合っていない、キョロキョロしている

【姿勢】身体が別の方向を向いている

【表情】暗い、こわばっている

【状況】時間に余裕がない、

バタバタと仕事をしている

個人ワーク

次の３つの場面で、資料の確認をお願いするタイミングとして適切か判断し、

GO サインか NO-GO サインかを見極め、（　　）に記入しましょう。

問題.1	問題.2	問題.3
（　　） サイン	（　　） サイン	（　　） サイン

ワンポイントアドバイス

相手の状況を確認するためにも、

「今、少しよろしいでしょうか？」などと最初に聞いてみましょう。

見てみよう

実際の場面を想定し、支援者がシミュレーションをします。

GO サインと NO-GO サインの違いを見てみましょう。

【状況設定】

上司に質問をするため

話しかけようとしているところです。

【NO-GOサインの場面】

あなた	話しかけたい様子で近づく
相手役	書類を書いていて下を向いている
あなた	「仕事で質問があるのですが…」
相手役	下を向いたままで、「どうぞ」とそっけなく返事をする

【GOサインの場面】

あなた	話しかけたい様子で近づく
相手役	ふと気が付いて、顔を向ける
あなた	「仕事で質問があるのですが…」
相手役	笑顔で、「いいですよ、どの部分でしょうか？」

ロープレ

話しかけるタイミングか考えながら、ロープレをしてみましょう。

【状況設定】

休憩中に同僚に
話しかけようとしているところです。

【GOサインの場面】

あなた	話しかけたい様子で近づく
相手役	ふと気が付いて、顔を向ける
あなた	「○○さん、今日はいい天気ですね！」
相手役	笑顔で、「本当にいい天気ですよね、どこかへ出かけたくなりますね！」

【NO-GOサインかわからない場面】

あなた	話しかけたい様子で近づく
相手役	書類を書いていて、下を向いている
あなた	「話しかけてもよろしいでしょうか？」
相手役	「はい、大丈夫です。」

おわりに

話しかけるタイミングを計ることは、相手の状況に気を遣えていると言えます。
職場では、それぞれの人がそれぞれの仕事をしているため、
一見タイミングを計ることが難しい場合もありますが、
そのときは「少しよろしいでしょうか？」と声をかけたり、
「資料を確認いただきたいのですが、今、○分よろしいでしょうか？」など
具体的に伝えて確認したりすると良いでしょう。

本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと

練習

チャレンジシート

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、
「話しかけるタイミングを計る」練習をしましょう。

チャレンジ日：　　月　　日（　　）

誰に	
どんな場面で	
伝えた言葉や工夫できたこと	
やってみた感想	

チャレンジ日：　　月　　日（　　）

誰に	
どんな場面で	
伝えた言葉や工夫できたこと	
やってみた感想	