

家庭内のコミュニケーションなどによって育まれる家族の絆や家庭のルールづくり、こどもたちの基本的な生活習慣づくりを考えませんか。

問合 学校教育課 ☎32-8028 FAX34-4379

こどものコミュカを育てよう

コミュカ(=コミュニケーション能力)とは、社会に出て仕事をする上でも、他人と気持ち良く付き合う上でも必要不可欠な力です。AIが進化するこれからの時代。知識や情報を駆使して自分で考え相手に分かりやすく伝えるコミュカが、ますます重要になってくるでしょう。このコミュカは、持って生まれた才能だけではありません。トレーニングで上達することができるので、こどもと会話しながら育てていきましょう。



こどもたちに聞いた!

コミュカ高い人ってこんな人

- 語彙が豊富である
- 答えやすい質問をしてくれる
- はきはきした話し方をしている
- 他人の意見を聞いてから、自分の意見を言う

お悩み別 コミュカアップトレーニング



人からどう思われるか怖い・・・

「人からどう思われるか気になる」という人は「相手の求めていることに応えよう」と考えられる想像力のある人です。「相手がどう考えるか」ではなく「自分がどう思うか」に重点を置いてみてください。

自分の発言や意見に自信が持てない・・・

「でも」「だって」「どうせ」という後ろ向きの言葉を使わないようにしましょう。褒められたら「ありがとう」と受け止めることで、自己肯定感が上がり自信が付きやすくなります。また、自分の考えを上手に伝えるための語彙力を身に付けましょう。

目を見て話せない・・・

そんな時は相手の鼻や口、胸元を見て話してみましょう。少しずつ、目を合わせる習慣を心掛けていけると良いです。あまり目をじっと見られると、相手も緊張してしまいます。

すぐに感情的になってしまう・・・

まずは深呼吸。怒りの感情が冷静に戻るまで6秒かかるといわれています。6秒我慢すれば怒りは収まるのです。相手にただ怒りの感情を伝えるのではなく、してほしいことをリクエストするよう心掛けましょう。



コミュカを向上させる中で大切なことは、自分に合ったレベルで正しいトレーニングを継続的に行うことです。

- 何を鍛えるのか、目的をはっきりとさせる
- 自分の力を分析して、無理な負荷をかけずに段階的に行う
- 日頃からトレーニングを行うチャンスを見逃さない
- 徐々にコミュカがアップしていることを自覚する

これらを意識してトレーニングを行うと効果的です。ぜひ、家族で会話をしながらコミュカアップを目指しましょう。

