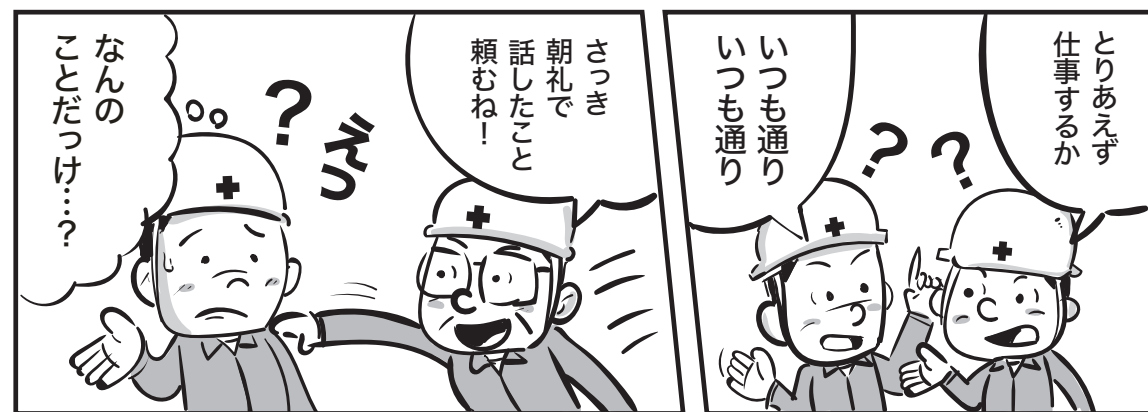


伝達時あるある ～電話編～



伝達時あるある ～朝礼編～



自分を知るためのチェックリスト

改めて自分を振り返り、普段あまり意識していない言動を客観視して、自分はどんなクセがあるのか、またどんな人間関係の中でどんな接し方をしているのかを知ろう。
全部で19問あります。YES・NOに○をつけてYESの合計を数えてみましょう。

1	人の言ったことにあまり関心がない	YES	NO
2	情報が足りていないのに指示を出してしまうことがある	YES	NO
3	立場を飛び越えて指示を出してしまうことがある	YES	NO
4	頭ごなしに言う	YES	NO
5	余計なことを言うことがある	YES	NO
6	話がコロコロ変わる	YES	NO
7	約束を忘れてしまうことが多い	YES	NO
8	「こういう人だから」と決めつけてしまう傾向がある	YES	NO
9	自分の考え方を相手によく伝える	YES	NO
10	怒りっぽい	YES	NO
11	話をしているとだんだん感情的になる	YES	NO
12	メールで伝えることが多い	YES	NO
13	上から目線で言うことが多い	YES	NO
14	会話は7対3の割合で自分の量が多い	YES	NO
15	無口な方だ	YES	NO
16	何を考えているのかわからないと言われたことがある	YES	NO
17	ぼーっとすることがよくある	YES	NO
18	理解していないのに「わかりました」と言う	YES	NO
19	コミュニケーションをとるのが苦手だ	YES	NO

※チェックリストの解説は9ページの下にあります

合計	
----	--

自分の意識カグラフ

①～⑯の質問に対し、A～Eに当てはまるあなたの意識をグラフに記してください。

行動力

- ⑬ 思って気づいたら行動している
- ⑭ 毎日続けていることがある
- ⑮ なんでも自分でやろうとする
- ⑯ 失敗したときのことを想像する

集中力

- ① 気づいたら時間が経っている
- ② 趣味が多い
- ③ 長時間同じ作業をしても苦にならない
- ④ 忘れ物をほとんどしない

先読み

- ⑨ 物事の原因を考えることが多い
- ⑩ なんでも計画・計算するのが好きだ
- ⑪ 考えているとき独り言が多い
- ⑫ 事前準備しないと不安になる

協調性

- ⑤ 人の目線が気になる
- ⑥ 人と話するのが好きだ
- ⑦ 個人行動より集団行動が好きだ
- ⑧ 約束は守れている

記入例

グラフ解説

レーダーチャートの面積がどれくらいかで自分のことが客観視できます。また、引っ込んでいるところがあれば、そこが自分の弱い点ということもわかります。まず自分の強みや弱みを知ることが大切になります。

チエックリストの解説

- **YESが5コ：**
普段、相手とよくコミュニケーションがとれて伝達力があります。
- **YESが6コ～10コ：**
注意が必要です。伝達内容が相手に伝わっているかどうか、また改善できるところがないかを考えましょう。
- **YESが11コ以上：**
伝達内容が相手に伝わっていないことが多いのではないのでしょうか。積極的に行動を変えていく必要があります。