

## コミュニケーションワークシート

なぜコミュニケーションに取り組むのでしょうか？

ポジティブなコミュニケーションは「伝染しやすいもの(contagious)」です。あなたが望む結果を得る可能性が高くなり、他の生活の分野でもより多くの満足感への扉を開きます。7つのポジティブなコミュニケーションの要素があります。

1. **簡潔に** [ 短くシンプルに保つ ]
2. **ポジティブに** [ 常に物事のポジティブな一面を見る ]
3. **具体的で測定可能な行動として** [ 一つの部分に集中する ]
4. **自分の感情を表す** [ 私は～と感じる ]
5. **理解を示す言い方をする** [ なんでそうなのかはわかってるよ ]
6. **部分的に責任を引き受ける** [ これが部分的に自分の誤りだということを知っている ]
7. **手助けを申し出る** [ ～したいと思う ]