

# 効率よくコミュカを上げる方法

堀田遙玖（兵庫県立北摂三田高等学校）

## 研究動機

最近の社会でコミュカが必要となっているなかで特に言語、非言語のなかで対面で伝える力(考えを論理的に伝える力、ジェスチャーや表情)をつけるいい方法やそういったスキルがあるのではないかと思いますこの研究を始めました。

## 先行研究

研究1 コミュニケーション能力の構成要素の推定

<b>第I因子：相手に寄り添う／思いやり (<math>\alpha=0.79</math>)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・相手の良いところを褒める</li><li>・その場にいる全員が楽しめているか気にする</li><li>・相手の意見を否定しない</li><li>・相手の立場ならどう思うか考える</li><li>・相手の話に共感する</li></ul>
<b>第II因子：話の内容が魅力的 (<math>\alpha=0.78</math>)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・違う視点からものごとを見る</li><li>・話の引き出しが増えるよう、様々なことに興味を持つ</li><li>・相手の知識に合わせた話し方をする</li><li>・自分の意見ははっきり言う</li><li>・気の利いた独特な言い回しをする</li></ul>
<b>第III因子：社交的・積極的／フレンドリー (<math>\alpha=0.74</math>)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・暇なときは、自分から誰かを誘う</li><li>・多くの人と関わろうとする</li><li>・自分からはあまり挨拶をしない (反転項目)</li><li>・笑顔で人と接する</li><li>・自分から話題を出す</li></ul>

研究2 どうすればコミュニケーション能力は高まるのか

コミュニケーション能力の構成要素 (他者評価)	心掛けている行動 (自己評価)	自己評価と他者評価の相関
話の内容が魅力的	ジェスチャーを交えて話す	0.14
社交的・積極的／フレンドリー	暇なときは、自分から誰かを誘う	0.46**
	ジェスチャーを交えて話す	
	多くの人と関わろうとする	
	自分からはあまり挨拶をしない (反転項目)	
相手に寄り添う／思いやり	相手の良いところを褒める	0.23*
	嫌なことがあっても表に出さない	
	相手の意見を否定しない	

- ・研究1よりコミュカというのは相手のことを思う、話の内容、社交的の3つでほぼ構成されている。
  - ・研究2よりコミュカを構成する3つの中で社交的というところが最も影響を与えていることがわかる。
- これらのことから本当にこの3つを使うことでコミュカはあがるのか、またどの方法が最も効率よくあがるのかを調べたいと思います。

## アンケート結果

コミュニケーションについてのアンケートをとりました。(計31件)

Q1 あなたはコミュカが高いと思いますか。また、高いといわれたことがありますか？

A. はい...11人 いいえ...21人

Q2 Q1ではいと答えた人に質問でコミュニケーションをとる際に気を付けることはありますか？

A. 相手の話を注意深く聞く、自分からみんなが話しやすい話題を提供する など

Q3 Q1でいいえと答えた人に質問でコミュカが低いことが原因で問題がありましたか？

会話がなく気まずい時間があった、会話が長く続かない など

Q4 コミュカをあげるためにどのようなことが必要だと思いますか？

人とたくさん話す、自信、勇気をもつ、相手が興味をもつことを把握、語彙力、ノリ、否定から入らない など

## 実験

先行研究とアンケート結果より実験する内容を絞る。

- ① ジェスチャーを交える。
- ② 相手の興味を持つことを把握し、それについて会話をおこなう。
- ③ ハキハキ自信をもって話す。

今回は特にアンケートでの回答が多かったこの3つについて実験していきます。

コミュカがあがったと判断する基準は

- ① どれだけ相手と会話が続いたか
- ② どれだけ相手に自分の話したい内容が伝わったか

この2つを基準としてみていきたいと思います。

まだ今は実験途中です。

## 展望

これからはとりあえず実験を終わらせてその実験結果をまとめる。また今回考えている実験内容は3つだけだが、これ以外に効率よくコミュカをあげる方法を考える。

## 参考文献

「コミュニケーション能力を向上させるには」 荒川大地・町田真彦・橋詰倫典・古田貴久