

コミュニケーション能力を上げれば、
仕事のストレスが激減する

職場のストレス第1位
「人間関係」を徹底的に
改善する。

職場
コミュニケーション能力
改善プログラム

モチベーター・職場プレス編集長
石川 貴之

- ✓上司に報告をすると「で、結論は？」と言われる。
- ✓営業先で一生懸命に商品の説明をしたのに、
「よく分からない」という顔をされる。
- ✓そもそも「コミュニケーション能力」とは何なのか
分からない
- ✓面白いことを言ったはずなのに、微妙な空気に
なっちゃった
- ✓「空気を読め」と言われるけど、どうやって？
- ✓真面目に仕事に取り組んでいるのに評価がされない
- ✓上司や先輩との人間関係にすごく悩んでいる
- ✓部下や後輩がいうことを聞かないし、指導すると
「パワハラだ！」と騒ぐ。勘弁してくれ。
- ✓コミュ障という自覚はあるけど治し方が分からない
- ✓せめて人並みに喋れるようになりたい
- ✓話している相手が何を言っているのか理解できない

上記のようなコミュニケーションの悩みや不安を抱えている方は、真剣に読み進めてください。

これらの悩みが解消できる方法を解説していきます。

[＜講座を無料受講をする＞](#)

どうやったら うまく喋れますか？

はじめまして。モチベーター・職場プレス編集長の石川と申します。

「職場の人間関係」「仕事の生産性向上」「モチベーションアップ」など職場の悩みや業務スキルについて教えるセミナー講師をしています。

セミナーの質疑応答でよく聞かれるのが、

「どうやったらうまく喋れますか？」

「コミュニケーション力を上げるには何をしたら良い？」

という職場でのコミュニケーション能力に関する質問です。

私のモットーは「**包み隠さずお伝えする誠実さ**」なので、ズバリその答えを伝えています。

それは、、、

上手に喋ろうとしないこと

多くの人がうまく喋れない理由は、
「うまく喋ろうとしている」からなんです。

一見、矛盾しているようですが、
「上手に喋る」と思うと意識が「相手」ではなく「自分」
に向きます。

こうすると、相手には何も伝わらなくなります。

こんな光景に出会ったことはありませんか？

「講演会の主催者の挨拶がでつまらない」

あるいは、

**「結婚式のスピーチで、来賓挨拶が、面白みのないことを
並び立てているだけ」**

この2つに共通しているのは発言者が「上手に喋ろう」と
していることです。

「うまく喋ろう」という思いは「コミュニケーション」と方向性がまったく異なるのです。

「コミュニケーション」

ってそもそも何？

ここで考えたいのが、コミュニケーションの定義です。

「コミュニケーション」とは「意思疎通」

つまり、

- ・相手の言ってることを理解して、
- ・自分が言うことを理解してもらう

そして、

コミュニケーションの大前提は「**相手がいる**」ということなのです。

人間が1人いるだけでは、コミュニケーションが発生しません。

2人以上の人間がいることで、コミュニケーションが開始されます。

そして、その時に重要になるのが、
「相手」という概念です。

「相手を理解しよう」
「相手に理解してもらおう」

コミュニケーションが下手な人は、この感覚が欠如しているんです。

その理由は、
「ミスが無いように」「なめらかに喋ろう」など、意識が
「自分」を向いてしまっているからなんですね。

会話をする時は「相手」に意識を向けること。

これを忘れてしまうと、いつまでたってもうまく喋れないし、コミュニケーション上手になることもありません。

コミュニケーションとは、意思疎通であり、うまく喋ることではありません。

つかえながらも、どもっていても「相手に伝えたい」「相手を知りたい」という思いさえあれば、どうにかなるものです。

海外旅行に行ったら、完全に言葉を理解できなくても、自分がしたいこと、相手が言っていることは、なんとなく雰囲気分かるものですよ？

そういうことです。

とは言え、コミュニケーションが下手な人はこんな疑問が浮かんでしまいます。

コミュカが高い人は、 生まれつきでしょ？

違います。

もちろん、生まれ持った能力や子どもの頃からの環境によって、もともとコミュニケーション能力が高い人はいます。

しかし、大人になってからでも、

コミュニケーション能力は、学んで鍛えられます。

コミュ障を自称している人は「自分はコミュ障だから」と言い訳をしながら、コミュ力を鍛えようとせずに、日々の生活を送っています。

「甘えてないで頑張れよ」とは思いますが、努力するのが面倒なので、逃げ回っているわけです。

一方で、「このままではいけない」と思って本を読んだり、ネットの記事を読んで勉強している人もいます。

で、
コミュ力を鍛えようと頑張る人に向けて、世間ではコミュニケーションスキルを学ぶための本やセミナーが乱立するわけです。

乱立しているがゆえに、**良いものと悪いものが入り混じります。**

そして、**コミュ障の人はその良し悪しを判断することができません。**

だって、実践してみてもそれがうまく出来ているかどうか分からないから。

中には、薄っぺらい知識だけを学んで、実践して痛い目を見ている人もいます。

例えば、「ミラーリング」という「相手の行動を真似をして、親近感や好感を持たせる」心理テクニックがあります。

- ・ 相手がコップで飲み物を飲んだら、自分もそうする。
- ・ 相手が腕組みをしたら、自分もそうする。
- ・ 相手が笑ったら自分も笑う。

こんなテクニックを常に実践していたら相手に嫌われること間違いなしです。

客観的に見れば、気持ち悪いテクニックですが、世間では、それを信じてしまう人がいます。

で、良かれと思ってやっている気持ちが悪いテクニックが、人を遠ざけていることに気づきません。

そんな方法を学んでいては、いつまで経ってもコミュニケーション能力を鍛えることが出来ません。

むしろ、「ちゃんと勉強して実践しているのに何がダメなんだ・・・」と落ち込んでしまいます。

なぜ、そんなことが起きているのかというと、
世間に出回っているテクニックは、上っ面だけのもので、基礎を教えていないからです。

で、なぜ基礎を教えないかというと、
「コミュニケーションの基礎」は説教くさい上に「当たり前」のことばかりなので、ウケが悪いから。

教える側にとって「基礎を教えることにうま味がないから教えない」ということなんです。

それよりも「相手を思い通りに動かすトーク術」などの魅力的なタイトルをつけて、よく分かってない人を集めている方が、楽チンで儲かるんですね。

ただし、そんな方法を学んでも、いつまで経ってもコミュニケーションは上達することは無いんですよ。

そんなわけで、コミュニケーション術を教える本やセミナーがあっても、コミュニケーションや人間関係の悩みを解決できない人が数多くいらっしゃるんですね。

ですが、
薄っぺらいスキルではなく、基礎となる「本質」を学びさえすれば、平均以上にコミュニケーション能力を鍛え上げることは必ずできます。

[> 講座を無料受講をする <](#)

自分をコミュ障だと勘違いしてませんか？

最近よく聞く言葉、「コミュ障」。

コミュニケーション障害の略称です。

この単語の、ちゃんとした意味を理解していますか？

というのも、コミュニケーション障害には、大きく2つの解釈があります。

一つ目は、「人と話すのが苦手」「空気が読めない」「その場に適さない話をしてしまう」など「コミュニケーションが苦手」というニュアンス。

二つ目は、身体障害や発達障害などの原因により、コミュニケーションを取るのが困難な医学的に診断名がつくもの。

体感的には前者の「苦手」という意味で使われていますよね。

そして、

「苦手」という場合は、間違いなく改善ができます。

そもそも、いわゆる「コミュ障」の原因は「コミュ障」という手軽な言葉にあぐらをかいて、コミュニケーション能力を高める努力をしなかった「怠け癖」にあります。

甘えるな、と思います。（←何回言うつもりなんだ）

はっきり言います。

あなたが「苦手意識」を「コミュ障」と表現しているなら、あなたはコミュ障ではありません。

これまで、「コミュ障」という言葉を言い訳にして、
努力を怠ってきただけです。

甘えた認識を改めて、改善のための努力をしましょう。

コミュカの向上には、 本質を知る必要がある。

じゃあ「どうすれば良いのか」ということになりますが、

まず「**コミュニケーションの本質**」を知る必要があります。

大多数の人がコミュニケーションに必要なものを誤解しています。

多くの人は、コミュカとは、

- ・ 上手に喋れる
- ・ 面白いことが言える
- ・ 空気が読める

などのいわゆる「話し上手」だと考えています。

が、それはコミュニケーション能力ではありません。

コミュニケーション能力とは、

- ・ 相手の話を聴く力
- ・ 自分の話を伝える力

この2つです。

職場のコミュニケーションは、仕事を進めるためにあります。

相手の言うことを理解して、自分が動いたり、相手を動かしたりしながら、成果物を作っていくんですね。

そのためには、まず最初に「聴く」能力が必要になります。

相手が何を求めているのか、何を考えているのか、何を大切にしているのか、などを知るための能力です。

例えば、あなたがラーメン屋のスタッフだとします。

そしたら、席に座ったお客さんに、注文を取りますよね？

「ご注文は？」と。

これが、聴く力です。

お客さんの注文を聞かずに「チャーシューメン、トッピングで煮卵」を提供することはありませんよね。

すごく簡単なことですよ。

例示されると簡単なことが、いざ仕事をする時には案外でいないものなんです。

で、次に必要なのが「伝える」能力です。

ラーメン屋の例で言うと、注文を取った後に、

「ランチタイムは、麺の大盛りとライスが無料ですが、いかがなさいますか？」

とお店のサービスを「伝える」のです。

この時に、つかかえても、どもっても、

「大盛りとライスが無料」ということがお客さんに伝わればOKですよね。

「お昼は、麺大盛りとご飯が無料ですが、どうですか？」

「今の時間は、ご飯と麺の大盛りがタダですが、どうなさいますか？」

どんな表現でも、伝われば良いんです。

繰り返しますが、

例を挙げれば、こんなに簡単なことですし、実際に**意識すべきことは「聴く」と「伝える」**だけです。

これが、コミュニケーションの**基礎**なんですよ。

改めて「本質」と言われてみても、「そりゃそうだよな」って感じですよ。

そんなこと、言われてみれば当たり前だし、面白みも感じないですよ。

ただ、この基礎を学ばずにいるから、コミュニケーションが下手なままなのも事実なんです。

「当たり前なことだから、自分は出来ているはず」というのは勘違いです。

むしろ、当たり前だからこそ、出来ていない可能性が大。

コミュニケーションが下手な人には、声を大にして言いたい。

「いい加減、基礎を習得しよう」と。

ということで、コミュニケーションのプロである私が、その「当たりの基礎を教える」という損な役回りを引き受けるために、今回の講座を用意しました。

実は、私、いい人なんです。

> 講座を無料受講をする <

講座の中身を、
ちょっと紹介します

この講座では、コミュニケーション能力を改善するための基礎土台を解説していきます。

で、あなたがこの案内をここまで読み進めているということは「人間関係やコミュニケーションに自信がない」ってことだと思います。

そんなわけで、失礼ながら「あなたはコミュ障（苦手という意味合いで）」という前提で講座を進めていきます。

そして、コミュ力を付けるために「基本的な考え方」をしっかりと覚えてもらい、「具体的な改善方法」を学び、実践してもらいます。

○導入編

【コミュニケーション能力の**正体**とは？】

- ・ コミュカ=話し上手？聞き上手？「正しいコミュカ」とは、いったい何なのか？

○本編

【**コミュカが低い**人の特徴と損失】

- ・ コミュカが低いだけで、発生している損失とは？
- ・ 「コミュカが低い人」の共通点とその原因は？

【コミュカ改善に必須の考え方と超具体的な実践法】

- ・ コミュカが高い人が無意識にやっている●●を習得。
- ・ 「結論から言え」を科学する。
- ・ 意外に重要な「第一印象」の整え方

【コミュカが低い人への対処法】

- ・ コミュカが低い上司のかわし方とは？
- ・ コミュカが絶望的な部下をどうやって教育したら？

【いちいち落ち込まない思考法】

- ・ 相手の反応が気になってしまう時に最適な思考法とは？

ネット検索でも本でも無く

この『コミュカ改善プログラム』は、スマートフォンやパソコンで聴く音声講座です。

最近では、スマホで検索すれば、ありとあらゆる情報を得られる時代です。

ですが、まとめサイトに掲載されている記事やYouTubeのビジネス動画は「**一回だけ観たり、読んだら終わり**」というものがほとんどだと思います。私もそうです。

また、書籍で学ぶ方もいますが、同じようなジャンルの本をとっかえひっかえ読んで、知識が全然活かされない、という人がほとんどです。

これらのインプットには物理的に「目」を使う必要があるため、学びの時間をしっかりと確保しなきゃいけないんですね。

そのため、**やる気がある時しかインプットをしなくなってしまう**。

つまり、「学んでいるつもり」で、あんまりインプットできないということです。

一方で、音声学習は「耳」さえあれば、いつでも、どこでも、何度でも聴くことができます。

(↑なんか、「ス●ードラーニ●グ」みたいですね。でも本当のことです)

私自身も、私の周囲のデキる人も、音声学習を効率的に取り入れています。

ひよっとすると、あなたにとっては、これまで馴染みのない勉強方法かもしれません。

しかし、ネット検索や本による学びを実際に活かしていない実感があるなら、このやり方がしっくりくる可能性は「大」です。

> 講座を無料受講をする <

仕事の進み具合に びっくりすると思う

この講座を受けてコミュカを上げると

「仕事ってこんなにスムーズに進むのか」と驚く
と思います。

というのも、コミュカがない人は「相手の言うことを100%聞かなきゃダメだ」あるいは「自分の言うことを100%聞いてもらわないと嫌だ」という意識が強くなります。

そんな考え方では、意思疎通がしっかりとできずに、いつまで経っても仕事が進まないんです。

今回の講座は、理想論でもなく、特殊な技術を習得する必要もなく、ごくごく当たり前な話とその実践方法を解説しています。

そのため、**真面目に学んで、真面目に実践さえすれば、必ずコミュニケーションの基礎が身につきます。**

そして、基礎さえ習得すれば、職場でのコミュニケーションを円滑にすることができるため、これまでよりも格段に仕事がやりやすくなります。

コミュ障の損失を 受け続けるな。

もし、あなたが「コミュ障だ」「コミュニケーションが下手だ」と感じているのであれば、知らない間に不利益を被っています。

職場でのコミュカ不足は、上司からの評価が悪くなることで出世に悪影響を及ぼし、部下や後輩がいればパワハラだと言われてしまう可能性があります。

それは、あなたの「仕事の能力」とは関係なく、「コミュニケーションがうまく取れない奴」という周囲からの認識によって引き起こされています。

そして、この不利益・損失は、コミュニケーション能力を上げることでしか、解消することが出来ないんです。

あなたが「頑張っているんだけど出世しない」とか「部下に熱心に指導しているのに言うことを聞かない」という悩みがあるならば、ぜひ講座の中でその原因を学んで解消をしてください。

聴いて、やるだけ。

繰り返しますが、今回案内している『コミュカ改善プログラム』はスマートフォンやパソコンで聴く音声講座です。

「スキマ時間を活用しよう」と言われるけれど何をして良いのか分からなかった方に良いお知らせです。

スマホゲームでやり過ごす通勤電車、渋滞でイライラしている運転中、お酒を飲みながら眺めているテレビの時間。それら時間を音声学習に使ってください。

ぼんやりと過ごしている**無駄な時間**を『**コミュカ改善プログラム**』に使うことで**仕事でのコミュニケーションが円滑**になっていきます。

そして、学んだ内容をすぐに実践してみてください。そうすれば、どんどん仕事が円滑に進むようになります。

> 講座を無料受講をする <

なぜ**無料**なのか？

今回お届けする講座は、完全無料です。

私、石川は対面のセミナー、コンサルティング、法人様向けといった実働が伴うものについては有償で行なっています。

一方で、
仕事をする上で、根幹となる本質的な考え方や実践方法は、できる限り多くの人に知って欲しい、と
考えています。

というのも、世間にあふれる薄っぺらい情報や成功者にだけ許されるようなワガママ放題なコミュニケーション術を学んでも全く役に立ちません。

それなのに、世間では「成功しているあの人が言うことだから」と思考停止して、間違ったコミュニケーションで周囲に迷惑をかける奴が多くいます。本当に勘弁してほしい。

また、コミュニケーションが苦手な真面目な性格な人は、上司から言われたことを真に受けてしまい、心の病にかかってしまうことがあります。

実際に、私の友人や知人でも、そのような状況に陥ってしまう人がいます。

で、コミュニケーションやモチベーションを教える立場から「閉塞感のある社会をちょっと良くしたい」と本気で考えています。

というか、そのためにセミナーやコンサルティングを行っています。

ここからが良いところなのですが、音声講座であれば、一度作ってしまえば、あとは労力がかからないので「**必要としている人が負担なく手に入れて欲しい**」と言う思いからプレゼントしています。

と言うことで、

今回の講座は公開している限りずっと無料

にしています。

と言うのが、包み隠さない本心なのですが、まあ、これだけだとあまりにもキレイ事に聞こえるので、もう一つの本心もお伝えしておくと、

この講座で「石川の言ってることは信頼できそう」と思ってもらって、対面セミナーやコンサルティングに興味を持ってくれたらいいな、と思ってもいます。

(↑正直が過ぎるけどこれも本心)

とはいえ、無料だからと言って、手抜きは一切していないので、この案内を読んで少しでも当てはまる部分がある方は、ぜひ講座を受講してみてください。

> 講座を無料受講をする <

最後に一言だけ

このような「音声講座で学ぶ」というスタイルに馴染みがない方は、**受講に対してなんと無く心理的にハードルがある**かもしれません。

ですが、この案内にたどり着いて、さらにここまで読んでくださっているということは、**それだけあなたの悩みが深い**、ということに他なりません。

コミュニケーションが原因で悶々と悩んでいるようなら、**ぜひこの機会に講座を受けてみてください。**

後悔はさせませんので。

ということで、あなたの受講を、心からお待ちしています。

ここまでお読みいただきありがとうございます。

> 講座を無料受講をする <

これまで私の講座にご参加いただいた方の感想をご紹介します。

”具体的にお話をしてくれたので、自分の行動変容に活かせることが多くありました。ありがとうございました。（50代管理職女性）”

”新たな道を拓くきっかけとなるのではないかと思います。有意義な学びに感謝します。（20代自営業男性）

”具体的な行動を教えていただき、明日から実践できます。もっと質問すればよかったです。（50代女性）”

”時間管理のできない後輩がいます。学んだことを実践し、何回も伝えていきたいと思います。（40代管理職女性）”

”すべてよかったです。先生の話すペースも楽しくてあっという間でした（40代女性）”

”先生の講座をききながら、実際の場面をいくつか思い出しながら、反省するところもあり、そうだったと思うところもあり、勉強になりました。今後も思い出しながら実行にうつしたいと思います（50代女性）”

プロフィール

石川 貴之



職場プレス編集長／モチベーター／現役会社員
静岡県出身、34歳、駒澤大学卒

「東京の企業だと書類選考すら通らない」「満員電車は田舎者には絶対無理」とう理由で静岡へのUターン就職を決意。

地元・静岡の生活インフラ企業に入社。会社員としてのキャリアの中で「一生この仕事をしたい」と思える環境がある一方で「明日にでも会社を辞めたい」と悩む環境があることを体感し、その違いを探るため、職場でのやる気の出し方について学ぶ。

これまで5,000名を超える対面コミュニケーションを体系化し、その内容を伝えるためにウェブメディア「職場プレス」を立ち上げ。

『仕事の土台は”やる気”、やる気の源泉は”コミュニケーション”』を信念に職場でのモチベーションアップ、コミュニケーション手法に関する法人研修や個人コンサルティングを行う。

趣味は読書と映画鑑賞と少林寺拳法。

講演実績とテーマ

- ✓総合病院看護師研修（中間管理職向け）：部下育成で後輩に仕事を任せられる指導論
- ✓新入社員研修（鉄道事業、不動産事業）：君たちはどう働くか？
- ✓スポーツクラブスタッフ研修：「一緒に仕事したい！」と部下に言われる！人材育成の8つのポイント
- ✓論理思考コンサルティング（個別コンサルティング）：ビジネスに必須のロジカルシンキング習得
- ✓就活生向け説明会：「社会で働く」とは何なのか？
- ✓就活生向け履歴書/エントリーシートの書き方講座
- ✓私立高等学校講演（進学校向け）：大学に行くのは意味がない？～自分がやりたいことは大学で見つかる～
- ✓公立高校キャリアデザイン学習講話：15歳からのキャリアプランニング～「働く上で大切なこと」と「今からやれること」

[＞講座を無料受講をする＜](#)