

【この本の使い方】

できることをできる範囲で

できることから、できる範囲で、無理しないで取り組みましょう

この本で練習すれば、働くうえで必要なコミュニケーションスキルや対処法を身に付けることができます。そして、あなたの働く力と意欲が引き出されます。

1. 1人で練習する場合

- ①目次を見て、関心のあるところや、会話の仕方が分からなかったことなどについて読んでください。
- ②各項目の練習「場面の例」を声に出して読んでみましょう。
- ③覚える必要はありません。何度も声に出して読んでいるうちに、自然とコツが身に付いていきます。自分の仕事体験の例を会話に当てはめながら練習すると更に効果的です。

2. 相手役と一緒に練習する場合

- ①知り合い（友人、家族、先生、支援者など）に相手役になってもらい、各項目の練習「場面の例」を、声に出して読んでみましょう。
- ②あなたの「困った実例」の解決法を相手役の人と一緒に考えて、あなたの実例に沿った練習をすると更に効果的です。

【このときの相手役の注意事項】

- 相手役の人ではできたところや良いところをほめましょう。本人の自信につながります。
- できないところを「指摘しない」「怒らない」「叱らない」「イライラしない」で進めましょう。

参加者の感想



会話の練習では、相手役の人たちから言ってもらった私の良いところが、自分では考えもしなかった点であったりすることもよくあります。そういった発見は、自分の自信につながりますし、そうなる则他のことでも積極的にできるようになっていきました。