

# 自分を知り、仲間を知る。心と気持ちが行き交うコミュニケーションツール 私【 】のトリセツ (取扱説明書)

この説明書は、自分自身の心や気持ちを知り、それを仲間に伝え、お互いが気づきを受け取るコミュニケーションを育むツールです。意外と知っているようで知らない自分……。そこで、自分を世界でたったひとつの“商品”に見立てて、下記の設問に答えてみましょう。そして、作成した「トリセツ」は「おススメ商品のご案内～」としてパートナーと見せ合いっこしてみたいはかがでしょうか。  
みんなでお菓子でも食べながら楽しくやるのがコツです^^

## 1. 「わたし」の仕様 好きな食べ物「 」血液型「 」

★趣味・ハマっていること：

★特徴・こんなことができます・私のおススメポイント：  
＜例＞マイペース、手先器用、剣道初段、やりくり上手、力仕事、気配り

★私の用途（こんな時、こんな場面で力を発揮しちゃいます）  
＜例＞あみもの、旅行の計画をたてる時、計算が得意…

## 2. 「わたし」の上手なご利用方法

★「わたし」にとって嬉しい頼まれ事の依頼・任せられ方  
＜例＞「あなただからこそ…」が嬉しい、任せたことに口をはさまないこと…

★嬉しい・上がる言葉、やる気の出る環境  
＜例＞「ありがとう」の言葉、具体的に良い点を言葉で、一人っきりの空間…

★好ましいアドバイスの仕方、こんな指摘の仕方だと嬉しい  
＜例＞最初に良い点を伝える、肩をマッサージしながらやんわりと、直球で言ってほしい、「あなただから…」の前置き

## 3. 取り扱い注意！〈言ってはいけないNGワード、やってはいけないNG行動〉

★実はこんなこと言われたり、されたりするとへこみます・・・  
＜例＞「とにかく頑張れ」、他の人と比べること…

## 4. 落ち込んだときの症状

★症状  
＜例＞無口になる、不満を口にする、

## そんなときをお願いしたい対策

★対策  
＜例＞落ち着いて話を聴いてもらいたい、抱きしめて、



## 5. 定期的なお手入れ方法（上記のようにならないために気をつけてほしいこと）

＜例＞会話をする、一人の時間をもつ、やさしい声かけ、リフレッシュ時間をつくる、一緒にご飯食べたい

## 6. こんな私の一言メッセージ（フリートーク）

＜例＞〇〇な雰囲気働きたい、実は〇〇な不安があります、園長〇〇をお願いします、〇〇遊びやりたい



# 私のトリセツ（取扱説明書）実施方法

自分を知ってもらい、仲間のことも知ることができる。お互いを知ること、認め合うことができると、その人間関係の中に「ここにいてもよいのだ」という安心感が生まれやすくなります。  
在宅勤務や縮小開園、休園などで、新年度なのになかなか職員同士のコミュニケーションの機会が取りにくいのではないのでしょうか。そんなときこそその機会をつくる手段の1つとしてご活用いただけたら、幸いです。

## ■実施方法

- ①各自にデータを配り、予め記入する（記入期日を決めておくと足並みが揃います）
  - ②記入したトリセツを持ち寄ってオンライン会議で1人の持ち時間（例1人5分～7分）を決定する
  - ③1人ひとり発表した後、他メンバーが聴きたいことを質問する
  - ④職員室またはファイルなどで、全職員が閲覧できるところに掲載、保管する。
- ※在宅勤務などで、②③が難しい場合は①④のみなど、状況に応じてお使いください。

## ■実施の心得

- ・陽気に楽しく！！Have Fun!!
- ・「どんな意見も認める！」「人は違って当たり前」という雰囲気づくり
- ・書ける範囲でOKです
- ・リアルで集まれる場合もオンラインの場合も、お菓子や飲み物と一緒に（場が和みます）

※実施の際のファシリテートも承りますので、ご相談ください。

みなさんが安心して働ける場づくりの1つになれば幸いです。