

# コミュニケーション力向上（90分～120分）

---

中央労働災害防止協会（中災防）  
健康快適推進部 研修支援課

## I. ねらいと特徴

職場の人間関係は、多くの働く人にとってストレスの要因となっています。組織での日常的なコミュニケーションに着目し、円滑に情報がやり取りされる働きやすい職場環境を作ることが、メンタルヘルスの問題を未然に防ぐことにつながります。

普段のコミュニケーションの状況を振り返りつつ、さまざまな体験実習を通してより良い情報のやり取りについて考えながら、一人ひとりのコミュニケーションの改善について学びます。

## II プログラムの概要

- (1)【講義】メンタルヘルスにおけるコミュニケーションの重要性
  - ・ストレスとコミュニケーションの関係
- (2)【実習】話の聴き方がコミュニケーションを変える
  - ・傾聴法実習
- (3)【実習】具体的項目によって情報を的確に伝える
  - ・5W1H、8W3H1S
- (4)【実習】具体的項目によって相手の思いを引き出す
  - ・開いた質問／閉じた質問

\* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。