



since 2004

**コミュニケーションカード
Basic13ベースの面談ヒントマニュアル**

<非公式>

－ はじめに －

人は、本来生まれながらに持っている天性の「気質」と、知識経験から身に付けた「ワークスタイル」と呼ばれる後天的な特性があります。

また、仕事上や立場上など「場に合わせて演じている」コミュニケーションスキルもあるでしょう。

それらは言動として現れ、わたしたちはそれを見て「あの人はああいう個性の人だ、こういう性格だ」と認知しています。

その個性の違いを「間違い」や「恐れ」と感じることで、コミュニケーションミスが起り、苦手意識や関わりにくさから信頼関係構築に悩んだりします。

コミュニケーションカードを活用することで、自己理解・他者理解・相互理解を深めることが出来ます。

ベーシックトレーナーの皆さまには、

- ①コミュニケーションのしやすさ（居心地の良いコミュニケーション）
- ②学習のしやすさ（心理的に、脳の情報処理的に）

の切り口から違いを理解して頂いています。

アドバンストレーナーになると
さらに深い理解とカード活用の幅が広がります。

－ この冊子の目的 －

自分の強みを知って活かしたい、周りとのコミュニケーションに悩んでいる…
そんな目の前の方に基本の13枚を選んでもらい、
選んだカードを通して

- ①その方の特性を強みとして活かす
- ②周りとのよりよい関係性を築く

面談（対話やアドバイス）が出来る人を目指します。

だれもが個性を認め合い活かしあう社会へ

<コミュニケーションカードとは>

アライブ・ワンのコミュニケーションカードは、
自己理解・他者理解・相互理解を促進する教育ツールです。

その特徴は

<1> 汎用性の高さ

自分と向き合い、他人との関係性を見つめ、相互に働きかけあえる、コミュニケーションが存在する多くの場面で、応用活用できる汎用性の高いツールです。

<2> 理論の裏付けの整合性

コーチング理論に加え、脳科学・心理学・行動科学・パーソナル理論に基づいたツールです。

<3> 親しみやすさ

① 気軽に②楽しみながら③人にも自分自身にも自然に興味を持てるツールです。

<カード活用時の原則>

カードというツールを使うことで、

**人は、それぞれ大事にしていることと感じ方も違うのが当たり前、
違っていいんだ！違いがあることが素晴らしいことなんだ！**

それをお互いに認め合って活かしあうことが大切なんだ！

そんな思いや気づきを大切にしながら、自分自身や周りのひとたちへの

・とらえ方に違う視点をもって頂くためのツールとして使用する

・人への理解と関りの幅を広げて頂くためのツールとして使用する

色別特性を理解しよう



結果にコミット!

逆境であればあるほど、大事な仕事を任せられることでやる気がアップ。



仲間と共にみんなで

仲間への貢献を大事にし、気持ちを汲んでもらうことで安心し力が出せる。



ワクワク未来へGO!

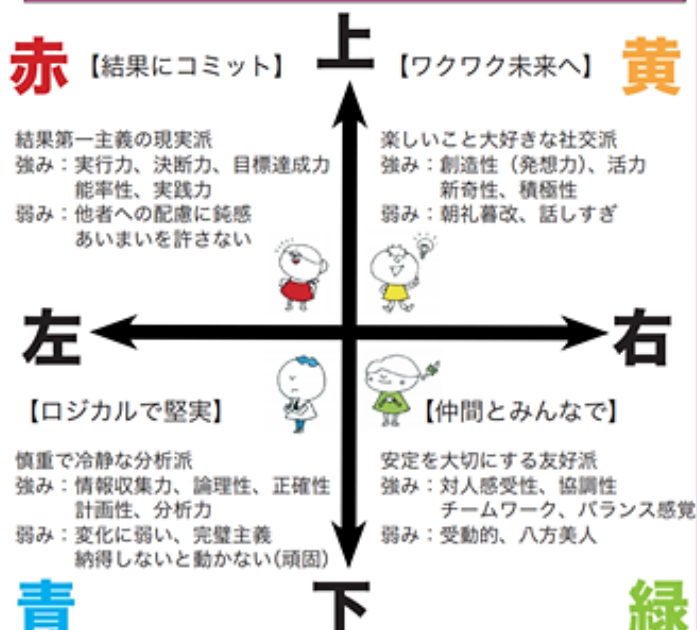
楽しく、画期的なことでやる気アップ。感覚的でフットワーク軽い。



ロジカルで堅実

目的が明確し、きっちりと根拠を持って計画的に物事を進めることが好き。

▶ 4つの色別ポイント



強みも弱みも個性

同じ人でも、「元気で明るい人」「うるさい人」と評される違いは为什么呢？

本人は個性のまま自然にコミュニケーションをしているだけで、個性にいい悪いはありません。

場に合っていれば強みとなり、場にそぐわなければ欠点と映ります。

自分の個性・特性を理解することで、発揮の仕方をコントロールできるようになります。

面談の前に：場と自分を整えよう

【目的】

カードを選ぶ、内観する、自分を表現することに集中してもらう
自分の価値観、評価を脇に置いて、聴くことに集中できる状態を作る

【ポイント】

①エコロジーチェックをしましょう



場所、空間、五感の刺激、秘密性、飲食、などなど
自由に本音を話せる環境を作りましょう

②自分自身も整えましょう



ニュートラルな状態を作りましょう。気がかり、懸念事項など脇に置く、深呼吸をする、好きな飲み物を飲むなど

③戦略を考える（面談の進め方をシミュレーション）



何分で何をどこまで話すのかを考えて置く
もちろん、その場で起こることが優先！



面談には目的があります。
興味を持って聞きたいことを勝手に聞くことなく、
相手が自分を表現できるサポートを心がけましょう

なにより、面談の目的に沿った対話が大事です！

実践1：Basic13を選んでもらおう

【目的】

自分の強みやコミュニケーションの傾向について知って頂く

【手順】

- ①カードを十分に混ぜてから、**「自分の特徴や個性を表現しているもの13枚」**を選んでみましょう。



選び方は、上部の文章の一部の言葉、下部のキーワード、イラストを見てなど、自由に選んでみましょう

- ②選んだカードをご自分の前に自由に並べてみましょう。



円型、色分け、数字分け、ピラミッド型など、自由に並べてみましょう

- ③選んだカードで自分を表現してみましょう。



例えば...

- ◎自己紹介してみましょう
- ◎「自分」を外側から見て気づいたこと感じたことを言葉にしてみましょう



コミュニケーションカードは、性格や人格を決め付けるものではありません。「今現在、自分で自分をどう思っているか」の表れです。

「今、私は自分をこのように思っているのだな」ということをそのまま受けとめてみましょう。

実践 1 : Basic13を選んでもらおう

トークスクリプト	サポートのポイント
<p>【手順①】 声がけ例 「自分の特徴や個性を表現しているものを13枚選んでみましょう」 「選び方は自由でいいのよ」 「迷ったら、『こっちの方が私らしいな』と感じるカードを選んでね」</p> <p>◎ 選び方は、上部の文章の一部の言葉、下部のキーワード、イラストを見てなど、自由に選んでもらいましょう</p>	<p>選ぶカードに良し悪しはありません。 迷った場合は「この方が自分らしい」と感じるカードを選ぶよう言葉を添えましょう。</p>
<p>【手順②】 声がけ例 「自分の前に、自由に並べてみましょう」</p> <p>◎ 円型、色分け、数字分け、ピラミッド型など、自由に並べてもらいましょう</p>	<p>選んだカードの並べ方も“自己表現”の一つです</p>
<p>【手順③】 声がけ例 「選んでみてどう？」」 「カードで自己紹介してくれる？」」 「なぜこのカードか教えてくれる？」」</p> <p>◎ カードは、その人の性格や人格を決め付けるものではありません。 「今現在、本人が自分をどう思っているか」を受けとめて、決して、決め付けたり否定したりすることのないように配慮してください。</p>	<p>自己紹介をしていただいたり、選んだカードのエピソードを聴いたり、相手の方が気軽に話せる声掛けをしましょう</p>

実践1 応用：自己表現 & 自己理解

対話例・質問例	サポートのポイント
<p>【コアカードで話してもらう】 コアカードと思うエピソードを聴く 「どんな時にそう思うの？」 「このカードを選んだエピソードがあったら教えて」 * ネガティブ表現なら 「これがあるから良かったことってある？」 「何を大事にしているからこのカードにしたんだろうね？」</p> <p>コアカードはその人らしさ、持ち味、強みなどの表われなので、カードを通して自分を語ってもらうには最適です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子どものころから好きや得意、学生時代こんなことが・・・など話ながら自己受容が促進される効果があります。 ・良い悪いのコメントを挟まず、聞くことに集中しましょう ・知り合いなら、あなたが思うコアカードを感じるエピソードや承認のメッセージを添えるのもいいでしょう
<p>【色で話してもらう】 多い色、少ない色など色の傾向でエピソードを聞いてみる 「昔から多かった？（ストーリーをさく）」 案外少ない色は当然として選んでいない（本来は強い特性としてベースにある）又は卒業・封印しているのかもしれない</p>	<p>自分が話したい色のグループから話してもらう 4色全て話さなくてOK</p>
<p>【ランダムなカードで話してもらう】 「選んでみて気になるカードは？」 「迷ったカードは？」 「ピンチに頑張るカードは？」 「一人の時活躍するカード、仲間（職場・家族・友達）というとき強くなるカードは？」</p> <p>◎ 選んだカードの色の数ではなく、カード1枚1枚にも強弱があります。</p>	<p>1枚のカードにもその人の人生が現れます。 自分で選べない時は、「これを聞かせて？」など選ぶサポートもしましょう</p>



最後に必ず振り返りをしましょう
 「話してみてどうだった？」という感想に加えて
 「自分について気づいたことは？」など。
 学んだこと活かしたいこともきいてみましょう

実践2：Basic13でアドバイスしてみよう

～ 相手の強みを活かすアドバイス ～

【手順&トークスクリプト】	【サポートのポイント】
①全体を聞く 「選んでみて、どうですか？」 「気づいたこと、感じたことを教えてください」	まずは自分でどう思うかを聞いてみましょう
②強みを聞く 「強みとして発揮していると思うカードは？」 「どんな時？」 「これは得意というところはどんなこと？」	出ない場合は「これが全部強みだとしたらどんなことが得意な人に見える？」など
③成長課題を聞く 「気がかりや課題と思うカードはありますか？」 「変えたい、押さえたいと思うカードは？」	無理に出なくてもOKです
④承認する ◎上下、左右での強みを伝えましょう	伝える前に、一言断りを入れる 「私を感じたことをお伝えしてもいいですか？」
⑤アドバイスする 「さらに強みを活かすには～」 「あなたの持ち味を活かすために～」	伝えた後に感想を聞く 「今の聞いてどうですか？」 「聴きながら思ったこと教えてください」
⑥気づきや行動を聞く 「気づいたことや、これから意識してみたいことはありますか？」	
⑦応援を伝える 「応援しています」 「その後の変化が楽しみです」 「あなたなら出来ます」	

実践3：Basic13でアドバイスしてみよう

～ 苦手な相手とのコミュニケーションへのアドバイス ～
(Basic13は、相手の人を選んでもらう)

【手順&トークスクリプト】	【サポートのポイント】
①全体を聞く 「選んでみて、どうですか？」 「気づいたこと、感じたことを教えてください」	まずは自分でどう思うかを聞いてみましょう
②課題のカードを聞く 「一番苦手を感じるのは？」 「どんな時に？」（エピソードを聞く）	ここは否定せず、起こったことや感じたことをそのまま受け取りましょう
③承認する 例「Aさんのそういうところが気になってしまうのは、あなたがチームワークを大事にしているからこそですね」など	「そういう人は嫌よね」という同調はしない
④視点を変える 「②が長所カードだとしたら、どんないいことがある？」 「どんな場面で助かる？」	・「苦手な人」から「この特性が」の視点に変える ・陰陽の陽の視点にリフレームする ・あなたが思う長所としての例を伝えてみてどう思うか聞いてみる
⑤アドバイスする ⑥気づきや行動を聞く ⑦応援を伝える	前ページ参照

- 終わりに -

私はコーチを生業にしています。相手の方（クライアント）は、コーチとの対話で「気づき」を引き起こし、自律性を発揮することをためらうことなく、豊かな学習者として成長していきます。

良くコーチングで「視点を変える」「気づかせる」という表現を耳にすることがありますが、コーチがクライアントの視点を変えているということではありません。

クライアント自身が

- ・ 今、自分が持っている視点をはっきりと認識すること
 - ・ それ以外の視点があることに気づき、選択肢を増やすこと
 - ・ その中から、どのような視点をあらためて選びとれるかについて検討すること
- が出来る環境（場）を創ることがコーチの仕事だからです。

コミュニケーションカードはただのツールです。

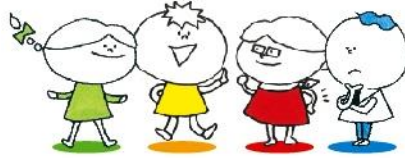
自己理解、自己表現をしてもらう入り口でしかありません。

どんなカードも、選んだ1枚1枚にその人の人生、経験、価値観、情熱、願いなどなど沢山のストーリー、背景があります。

「クライアントが本当に望んでいることは何だろうか？」とアンテナを立てながら、それらを自由に語れる場として面談にご活用頂けたら幸いです

Mika Goto 2024/08

だれもが個性を認め合い活かしあう社会へ



since 2004

一般社団法人
日本コミュニケーションカード活用推進協会
<https://ccard-japan.org/>

