



Millia's

Trust Tank

本編テキスト



もくじ

序文	1p
----	----

section1	
基礎知識	5p

section2	
信頼タンク基本	11p

section3	
信頼タンクを活用した行動の基本	15p

section4	
事例学習	24p

まとめ	33p
-----	-----

みなさんこんにちは。はじめまして今回この講座を担当させていただくミリアと申します。

この度はこの作品に興味を持ってくださりどうもありがとうございます。

この作品は皆さんの日常生活で役に立つ、コミュニケーション技術を学ぶことのできる音声講座となっております。

現在、世の中には様々なコミュニケーションのノウハウが溢れています。

ですが残念なことに、世の中に溢れている技術はその場その場で使っていくだけの目先のテクニックが多いと言えます。

実際の人間関係は、その場限りで終わることはまずありませんし、そのようなやり方では長期的に安定した真の人間関係を築いていくことは難しいと言えるでしょう。

この作品はそのような既存のコミュニケーション手法の問題点を考慮し、長期的な視点で人間関係を捉え、

皆さんがより良い相手と^よ末長く安定した関係性を築いていけるようにすることを目的として作られています。

また、この作品は次のような悩みを持つ方にも大変おすすめです。

- ・ 相手とどのようなコミュニケーションをとっていいかわからず、コミュニケーションに苦手意識があり自信が持てない方
- ・ これから仲良くなりたい相手や逆に離れていきたい相手がいる方。
- ・ 人間関係の基礎をじっくりと学んでいき実生活にかしていきたい方。
- ・ 信頼できる相手を判断する方法が知りたい方

このような方には特におすすめな作品となっておりますので、思い当たる方は是非ともこちらの音声講座を使って自分の人生をより良いものにしていきましょう。

また、この作品は音声講座が初めての方や勉強が苦手な方も安心して学べるように、セクションによる構成となっております。

セクションワンではコミュニケーションにおける基本原則である、「距離感」と「行動」、「蓄積」の大切さを学んでいきます。

コミュニケーションに必要な大事な前提知識をここで学ぶことで、これから学ぶ技術が頭に入りやすくなることでしょう。

セクションツーでは、相手との関係性を正確に把握するツールである信頼タンクを学んでいきます。

このセクションを学ぶことで相手と自分との関係性の判断がより精密にできるようになります。

セクションスリーでは、信頼タンクを活用したコミュニケーション技術を学んでいきます。

このセクションを学ぶことで、相手と自分との関係性に応じた最適なコミュニケーションが取れるようになり、日常生活における他者とのコミュニケーション能力が大幅に上がることになるでしょう。

セクションフォーは事例学習です。

このセクションでは実生活で起こりうる様々な事例に対する、対処の仕方を皆さんに考えてもらいます。

今まで習った技術を使い、問題解決の方法を考えていくことで、より実践的な思考を身につけることができるようになります。

以上4つのセクションによりこの作品は構成されております。

すべてのセクションを学び終えた時には、みなさんのコミュニケーション技術は格段に向上し、様々な相手と柔軟で繊細な、思いやりに溢れたコミュニケーションが取れるようになることでしょう。

この作品をすることによりみなさんの人生がより豊かなものになっていただければ幸いです。

SECTION I

～基礎知識～

SECTION 1 基礎知識

このセクションでは信頼タンクを身につけていく上で大事な前提となる基礎的な知識の解説をしていきます。

冒頭のお話に出てきた「距離感」と「行動」はとても大切な概念です。

まず初めにこれら二つの概念について詳しくみていくことにいたしましょう。

ひと

◆一つ目「距離感」

人と人には距離感が存在しています。

いきなり見知らぬ人間同士が仲良くなることがないように、見ず知らずの人を突然嫌いになることもありません。

それは人間関係には心の距離があり、相手との関係が大まかに段階によって分かれているからです。

距離感人間に備わっている防御的な機能とも言えます。

よくわからない人間といきなり深い仲になるのはリスクになりますし、人間同士が関わり合うことは本来慎重になるべきものなのです。

しかしながら現代社会ではこの距離感の感覚は蔑ろにされています。

例えば学校や職場などではどうでしょうか？

本来到底仲良くなることができない相手と仲良くすべきだと教わったり、団体行動を重視するあまり、合わない人間と積極的に交流させられる場面が多くあります。

その結果、立場や正論を根拠とした暴言や不躰な態度が横行し、距離感を無視した感情に任せたコミュニケーションが世の中に広がってしまっているのが現状です。

こういった行動を繰り返すと人として大切な距離感の感覚がどんどん薄れていき、周囲の人間と亀裂を産むようになってしまいます。

この作品を学んでくださってるみなさんは今の問題を頭に入れて置くようにしましょう。

次は距離感から派生していく「行動」の重要性について詳しく見ていくことにします。

◆二つ目「行動」

人と人との関係はそれぞれ信頼の度合いや距離感により適切とされる行動が変わっていきます。

お互いの距離感を正確に把握できたとしても、距離感に応じた「適切な行動」がなされなければ、人から信頼されることはありません。

また、適切な行動をとることができない場合、それは大きなリスクにつながります。

例えば、よくわからない相手に対して、仲が良くなるような行動をとることは、騙される可能性が高まり危険になりますし、相手のことを嫌な人物だと判断しているのに、愛想ある行動をとってしまえば、相手との縁が切れるばかりかどんどん関係が深まってしまいます。

また、相手に対する適切な行動は人間関係に流れを生じさせます。

コミュニケーションはキャッチボールのようなものなので、お互いの関係にとって適した行動を積み重ねていくことで、自然とお互いの関係性を良好なものにしていく効果があるのです。

このようにコミュニケーションにおける「行動」は、いろいろな効果を秘めていますので、「距離感に応じた適切な行動」をしていくというのはとても大切なことだとおわかりいただけたかと思います。

ここまで基本的な話として「距離感」と「行動」についての話をしましたが、この二つが適切に行われていれば、大抵の場合人間関係はうまくいくことになります。

しかしながらもう一つ忘れてはならない大事な概念があります。

それが蓄積です。

みっつ

◆三つ目「蓄積を考える」

コミュニケーションというものはコツコツとお互いに関係を深めていき、信頼を積み上げる行為です。人間関係は積み上げた信頼の結果として、気を許しあえる関係が生じていくものであると言えます。

これは当然のように思える話ですが、信頼の蓄積というものは多くの人に見過ごされやすいものです。

例えば誰かと喧嘩をした時はどうでしょうか？その瞬間は頭に血が登り、冷静な判断を取れないことがよくあります。

その結果、相手が今までしてくれたことを忘れ、積み上げた信頼性を無視した極端な行動をとりがちです。

こうした行動は不信をうみます。

やり過ぎた行動は相手の心に不満として残り続けるので、お互いの関係をギクシャクとしたものにします。

また、他の例として、出会ったばかりの相手をすぐに信頼し、今までよくしてくれた人をないがしろにしてしまうこともあります。

これもまた蓄積の概念の欠如によるものであり、このような行動は周りからの信頼をなくしてしまいます。このように信頼の蓄積を考えることは人間関係の「安定」に深く繋がります。

安定した人間関係を営むためには信頼の蓄積は必要不可欠ですので忘れないようにしていきましょう。

以上三つの基本。

「距離感」「行動」「蓄積」について話をしましたが、これらを統合し、日常生活で活用していく大変便利な技術があります。

それが信頼タンクです。

いよいよ次のセクションでは本講座の核となる信頼タンクについて勉強していくことにいたしましょう。