

2021 年度県連制度教育  
職責者研修（B グループ）

12月4日（土） 9：30～12：30 （9：00 受付開始）

※ 10 分前までに入室をお願いします。

Zoom 開催 ID：872 9499 8883 パスコード：034531

講師 出口晃司さん（いでぐちコンサルティングオフィス代表）

【研修の流れ（予定）】

9:30～9:35 講師自己紹介、アイスブレイク（2つの円）

9:35～9:40 ワーク 「美点探し」

9:40～9:50 メンタリングの説明、メンター・メンティーの関係

9:50～9:55 ワーク 「メンター像」

9:55～10:10 メンタリングで大切なこと、信頼関係をつくるメンタリング

10:10～10:40 ワーク 「私とあなた」

10:40～10:50 休憩

10:50～11:00 メンタリングに必要なコミュニケーションスキル

11:00～11:10 メンターに必要なスキル

11:10～11:15 ティーチング・コーチング・メンタリングの違い

11:15～11:30 ワーク 「3分間スピーチ」

11:30～11:50 ワーク 「3分間リスニング」

11:50～12:00 休憩

12:00～12:20 ワーク 「私の買い方」

12:20～12:30 質疑応答

# 「メンタリングに学ぶコミュニケーション研修」ワークシート

氏名 \_\_\_\_\_

## 1. 美点探し

仕事に関する事	特徴（性格）

## 2. メンター像

①どんな人に相談したいですか？

②どんな相談（サポート）をして欲しいですか？

## 3. 私とあなた 「好きな期間」

①明るい挨拶から始め、笑顔でコミュニケーションができましたか？ → \_\_\_\_\_

②正対し、相手の表情を見ながら、コミュニケーションはできましたか？ → \_\_\_\_\_

私とあなた 「私の好きなこと（もの）」

③相手が聴きやすい声の大きさ、テンポ、適度な間を取り話せましたか？ → \_\_\_\_\_

⑥「頷き」「相づち」などを入れて聴けましたか？ → \_\_\_\_\_

⑦不明な点は、確認しながら聴けましたか？ → \_\_\_\_\_

私とあなた 「私の好きな言葉」

- ④プラスの感情（微笑み・笑い）を出して、話せましたか？ → \_\_\_\_\_
- ⑤自分を飾らず、できるだけ正直に話せましたか？ → \_\_\_\_\_
- ⑧相手に関心を持ち、相手に寄り添う気持ちで聴けましたか？ → \_\_\_\_\_

私とあなた 「子供のころの思い出」

- ①明るい挨拶から始め、笑顔でコミュニケーションができましたか？ → \_\_\_\_\_
- ②正対し、相手の表情を見ながら、コミュニケーションはできましたか？ → \_\_\_\_\_
- ③相手が聴きやすい声の大きさ、テンポ、適度な間を取り話せましたか？ → \_\_\_\_\_
- ④プラスの感情（微笑み・笑い）を出して、話せましたか？ → \_\_\_\_\_
- ⑤自分を飾らず、できるだけ正直に話せましたか？ → \_\_\_\_\_
- ⑥「頷き」「相づち」などを入れて聴けましたか？ → \_\_\_\_\_
- ⑦不明な点は、確認しながら聴けましたか？ → \_\_\_\_\_
- ⑧相手に関心を持ち、相手に寄り添う気持ちで聴けましたか？ → \_\_\_\_\_

私とあなた 実習振り返り

私が（                      ）、私は（が）・・・

4. 3分間スピーチ 「今日起きてから今までの事」

A以下の項目について、当てはまるものに○をつけてください。

- ①目を見て話してましたか？                      Yes    ?    NO
- ②声にメリハリ（抑揚）はありましたか？                      Yes    ?    NO
- ③話すスピードは適当でしたか？                      Yes    ?    NO

- |                           |     |   |    |
|---------------------------|-----|---|----|
| ④声の大小は、気になりませんでしたか？       | Yes | ? | NO |
| ⑤話す距離は、適切でしたか？            | Yes | ? | NO |
| ⑥何を言いたいのかが、分かりましたか？       | Yes | ? | NO |
| ⑦話がアチコチに飛ぶようなことは無かったですか？  | Yes | ? | NO |
| ⑧ジェスチャーは、程よい感じでしたか？       | Yes | ? | NO |
| ⑨心を開いていると感じましたか？          | Yes | ? | NO |
| ⑩話が伝わっているかどうかを、気にしていましたか？ | Yes | ? | NO |

B 今の気持ちを書いてください

私が学んだことは、私は（が）・・・

5. 3分間リスニング 「この1ヶ月で感動したこと、または、嬉しかったこと」

①オウム返しで思ったこと・気づいたこと

②傾聴で思ったこと気づいたこと。

③今の素直な気持ちを書いてください

私が学んだことは、私は（が）・・・

## 6. 私の買い方

### ①個人

項目		
機能性		
デザイン		
使いよさ		
値段		
ブランド		

### ②グループ

	1	2	3	4	5	6
機能性						
デザイン						
使いよさ						
値段						
ブランド						

### ③今の素直な気持ちを書いてください

私が学んだことは、私は（が）・・・

### ④この実習を通して、感じたこと、思ったこと、気づいたこと、考えたことを自由に書いてください。