

就活にも活かす！

ポスト・コロナ時代の対面コミュニケーション・スキル

新型コロナウイルス感染拡大の影響から、かつての日常を取り戻しつつある昨今。以前と比べて対面の機会が増え、対人交流が変化する中、大学生に新たな対人関係の悩みが生じたり、人とのコミュニケーションにストレスを抱えたりするといった傾向が出てきています。

そこで、今回のニューズレターでは、ポスト・コロナ時代に心がけたい、対面コミュニケーション・スキルについてお伝えします。就職活動でも必須のコミュニケーション・スキルについて、この機会にぜひご活用ください！

ポスト・コロナ時代の対面コミュニケーションの難しさ

マスク着用等の対応にも個人差が出てくる時期。その認識や対応について、周囲との違いを感じてモヤモヤしたり、他者との距離感に戸惑ったりといったことが起こりやすい時期といえます。いま大学生が抱えやすいコミュニケーションの問題として、以下があげられます。

ちょっとした確認や 雑談が難しい

- ・ 誰に声をかけていいのかわからない…
- ・ 授業や課題のことで聞きたいけど、
タイミングが難しい…
- ・ 大学に行っても話す相手がいない…

気づいたら一人で過ごしている

- ・ いつのまにか「ぼっち」状態になっている…
- ・ 気楽だから、つい一人になりがち…
- ・ 人といると緊張する…

今の人間関係に馴染めない

- ・ 周りはみんな「できる人」に見える…
- ・ あまり交流できていない気がする…
- ・ 自分の考えがうまく伝えられない…

周りの反応をいろいろ 気にしてしまう

- ・ 他者のちょっとした言葉が気になる…
- ・ 相手の声のトーンや表情にモヤモヤ…
- ・ 自分の言動がよくなかったかも…



こうしたコミュニケーションの問題は、就職活動に必要なスキルの構築とも関係し、メンタルヘルスの問題へと発展することが指摘されています。対面コミュニケーション能力を高めるためには、他者の喜びの表情を読み取れるといった共感性や、充実感のある生活を送ることが重要とされています。ポスト・コロナ時代において、これらを実現するには工夫が必要でしょう。まずは、自分のコミュニケーション力をチェックしてみましょう！

次のページでセルフ・チェック!!



自分で行える社会コミュニケーション力チェック



①簡単な質問が30問あります。

- ・自分の日頃を振り返って、比較的当てはまる質問項目→○
 - ・どちらかと言えば当てはまらない質問項目→×
- をつけてください。

②30問すべてチェックし終えたら、質問項目1～10、質問項目11～20、質問項目21～30の○印の数を数えてください。

	質問内容		質問内容
1	人と会う時は、笑顔で接するように心がけている	16	相手が留守の場合でも、伝言は必ず残す
2	知らない人から声をかけられることがある	17	人が話している途中でも、必要に応じて話をまとめたり整理する
3	一人暮らしは苦手である	18	あまり親しくない人でも、自分のことを良く知っていることがある
4	一人で食事をしたり、遊ぶことはない	19	職場や学校など、仲間の中では目立つほうだといわれる
5	初対面の人には、気に入られるような振る舞いを心がけている	20	ジェスチャーを交えながら話すことが多い
6	どんな相手でもまめに連絡や相談をするほうだ	21	強く自己主張することはない
7	一人でいる仲間を見ると放っておけない	22	親しみやすい人だと言われることが多い
8	メールチェックは頻繁に行い、必ず返信をする	23	人の相談に乗ることが多い
9	接客や来客対応は好きなほうである	24	年上や目上の人に可愛がられるほうである
10	自分は人間好きである	25	議論などでは、言い負かされてしまうことがある
11	話し声は大きいほうである	26	その場の雰囲気やムードを大切にする
12	長電話をよくしてしまう	27	相手の気持ちを考えながら話をする
13	会話がはずみ、時が経つのを忘れることがある	28	争い事は嫌いなほうだ
14	人前で話すのは苦にならない	29	周囲からの評判が気になる
15	みんなで語り合ったり議論をするのが好きだ	30	相手が感情的になったときは、自分の言い分はとり下げる

対人関与力 項目1～10

人に対する関心
度や積極性

話す力・表現力 項目11～20

自分の意見を発
信したり自己表
現する力

聞く力・観察力 項目21～30

相手の話を正確に理解した
り、表情から洞察する力



学生サポートルームは、就活の面接対策など、コミュニケーション・スキルを磨く場としてもご利用可能です。お気軽にお問合せ下さい！

Googleフォームからも予約できます！

以下のQRコードからアクセスしてください

1～4点：やや苦手の可能性
5～7点：十分身につけている
8～10点：非常に優れている

学生サポートルーム ご予約・お問い合わせ（毎週火曜日11:00～17:00）

Mail：support-room@e.u-tokyo.ac.jp（03-5841-0833：開室時間のみ）

Webサイト：http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html