

# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 コミュニケーションって必要？ 7

- ・プロジェクトとコミュニケーション …………… 9
- ・そもそもコミュニケーションとは？ …………… 13
- ・コミュニケーションのやり方次第で
  - 気持ちのありよう（あり方）が変わる …… 18
- ・コミュニケーションも人それぞれ …………… 20
- ・職場のコミュニケーション、会社が求める
  - コミュニケーション能力（スキル）って何だ？ …… 25
- ・上司と部下のコミュニケーション …………… 32
- ・職場コミュニケーションの強力なツール!?
  - 「飲みニケーション」ってあり？ …… 35
- ・部下とのコミュニケーションで距離を縮める三つの方法 …………… 38

## 第2章 人と話すのって苦手 47

- ・人と話すのが苦手な人の共通点 …………… 48
- ・相手の情報を持っていますか …………… 51
- ・情報収集がコミュニケーションの第一歩 …………… 57
- ・コミュニケーションの相手は情報の玉手箱 …………… 62
- ・プレゼンテーションだってコミュニケーション …………… 70
- ・すべてのコミュニケーションには「状況」設定が必要 …………… 76

### 第3章 コミュニケーションは戦略？

81

- ・良い人でいたいから戦略を ..... 82
- ・戦略、戦術、リスク回避は三位一体 ..... 101
- ・情報共有できればうまくいく ..... 102
- ・コミュニケーションをマネジメントする（差配する、回す） ..... 105

### 第4章 気を使うのは部下だけですか？

107

- ・コミュニケーションも職場での生活力 ..... 111
- ・職場のコミュニケーションの形態 ..... 115
- ・職場コミュニケーションのツール  
「報告・連絡・相談（ホウ・レン・ソウ）」 .. 116
- ・手のかからないヤツになろう ..... 121
- ・目の前の相手は「昨日の私、明日の私」 ..... 123

### 第5章 PDCAの必要性

133

- ・コミュニケーションもPlanがあると気が楽になる ..... 138
- ・PDCAとは仕事（コミュニケーション）を  
うまく進めるための方策 .. 144
- ・当たり前のことを続けるためのプランニング（P） ..... 152
- ・Doの重要性を再認識する ..... 160
- ・Checkすることで次のコミュニケーションが生まれる ..... 166
- ・アクション・改善策（A）こそがコミュニケーション ..... 169
- ・PDCAをコミュニケーション（仕事）に生かそう ..... 172