

ワークシート 「コミュニケーション・チェックリスト」

項目	○	△	×
自分から元気よくあいさつをしていますか			
周囲の雰囲気をあかるくしようと努力していますか			
信頼できる友人や先輩などがいますか			
自分は友人や先輩などから信頼されていると思いますか			
元気がない人がいたら、声をかけたり励ましたりしていますか			
個人的なことを相談できる友人や先輩などがいますか			
人の相談にのるときは、相手の話を最後まで聞いていますか			
自分が不愉快なときでも、個人的な感情を表に出さないように心がけていますか			
自分が周囲からどのように見られているか、遠慮なく聞くことができる友人がいますか			
苦手な人とも協力してものごとを進めていくことができますか			
先生や先輩からむずかしい用事をたのまれ、自分の力だけではできないと思ったとき、すぐに先生や先輩に相談して対処することができますか			
たのまれた用事が長引きそうなとき、たのんだ人に相談できますか			
自分の用事がほかの人の用事とどのように関わっているかを理解して、仕事をすすめていますか			
自分の意見が正しいと思っても、人の意見を受け入れる余裕をもっていますか			
周囲の人はあなたの意見を聞いてくれますか			
忙しそうにしている人の手助けをすすんでしていますか			
あなたが忙しいときに助けてくれる人はいますか			
忙しい最中に用事をたのまれても、素直に返事をして、その用事をこなしていますか			
やむを得ず自分だけが早く帰るときには、「お先に失礼します」とあいさつしていますか			
好き嫌いがあっても、だれにでも等しく対応していますか			

【判定】 ○が17個以上 普段からコミュニケーションをとろうとよくやっていますね
 10から16 あと少しがんばってみよう
 9個以下 日ごろからコミュニケーションをとることを心がけていこう