



サポよこ通信

令和3年
6月発行

サポよこは、働きたいという希望をもつ若者※の就労支援を行っています★
(※対象年齢 15歳～49歳)



コミュニケーションスキル「DESC法」

皆さんは、普段から自分の考えや意見をきちんと相手に伝えられていますか？

例えば、職場で無理な要求をされた時、あなたならどうするでしょうか。
「そんなの無理です！」と攻撃的に対応すればトラブルになるかもしれません。反対に、断りたいのに「はい…。」と受けてしまえば、ストレスも溜まり、他の仕事に支障がでるかもしれません。
気持ちよく仕事をする為にも、自分の考えは適切に相手に伝えたいものです。

自分も相手も大事にして、主張はしっかり行うものの、相手の意見や考えも尊重する自己表現方法に「DESC法」があります。

「DESC法」は、合意を必要とする状況・場面に有効な4つのステップで構成されています。

【 DESC法 】

- ① D (Describe) ; 状況を客観的に描写する、事実を伝える
- ② E (Explain) ; 表現する、自分の気持ちを説明する
- ③ S (Specify) ; 提案、お願いをする
- ④ C (Choose) ; 選択する、結果を示唆する

例えば、締め切りが近いたくさんの仕事を抱えている状況で、職場の先輩に急な仕事を頼まれた場合。
「DESC法」を使うと…。

① Describe 事実を伝える	自分の状況や相手の状況、事実を伝える。ポイントは、「具体的」「客観的」に。 「実は今、私もすぐに終わらせる必要のある仕事を複数抱えています。」
② Explain 表現する	自分の気持ちや相手の気持ちを尊重して伝える。 ポイントは、感情的にならず、「正確」「建設的」に。 「先輩が大変なものよくわかるので、協力したいのですが。」
③ Specify 提案・お願い	提案や相手に望むことを具体的に伝える。同意を得るためにも「丁寧」に。 「明日なら対応することができますが、それでもよろしいでしょうか。」
④ Choose 選択する 結果を示唆	選択肢や代替案を示す。または提案の結果を示唆する。 ポイントは、必ずしも自分の主張を通すことだけでなく、「柔軟」に。 「もしくは、他に対応できる方を探しましょうか。」

自分の事情や気持ちもしっかり伝えながら、相手の事情も汲み取った内容となっています。

コミュニケーションスキルのひとつとして今回は「DESC法」を紹介しました。
サポよこのセミナー、ジョブクラブでも、グループワークを通してコミュニケーション練習をしたりしますので、興味のある方はスタッフにお問い合わせください♪