Try！ コミュニケーション

30分で実施できる体験学習マニュアル

PressTime

株式会社 プレスタイム

Try！
コミュニケーション

徹底的にこだわった使いやすさ

Point1 …「１テーマ＝３０分」で実施できる体験学習プログラム

Point2 … コミュニケーションを12のステージで学べる

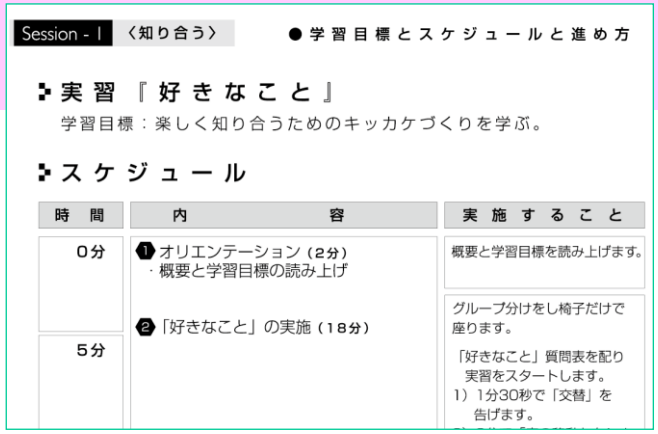
Point3 … 実施方法が丁寧に記載され、誰でも実施できるマニュアル集

Point4 … 受講者が素直に書けるふりかえり用紙

Point5 … 全テーマで、ワンポイント・レクチャーを用意

Point6 … 各テーマの理解を促進するための「参考資料」を掲載

Point7 … 自己理解のための「Who am I ?」を掲載



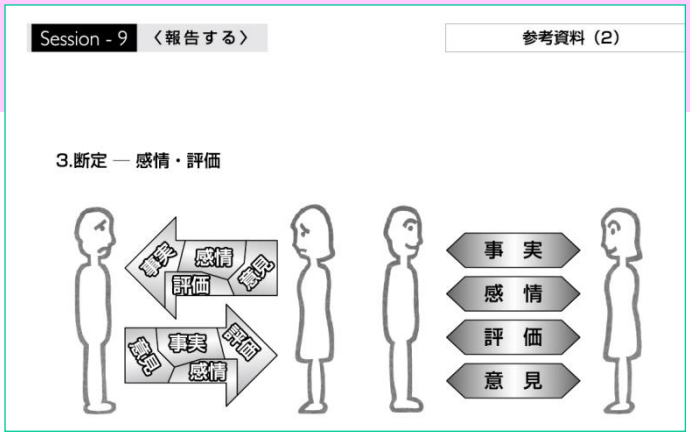
Session - 1 〈知り合う〉 ●学習目標とスケジュールと進め方

実習『好きなこと』

学習目標：楽しく知り合うためのキッカケづくりを学ぶ。

スケジュール

時間	内容	実施すること
0分	❶オリエンテーション（2分） ・概要と学習目標の読み上げ	概要と学習目標を読み上げます。
5分	❷「好きなこと」の実施（18分）	グループ分けをし椅子だけで座ります。 「好きなこと」質問表を配り実習をスタートします。 1）1分30秒で「交替」を告げます。



Session - 9 〈報告する〉 参考資料（2）

3.断定 ― 感情・評価

PressTime

©2020 株式会社プレスタイム（無許可複製禁止）

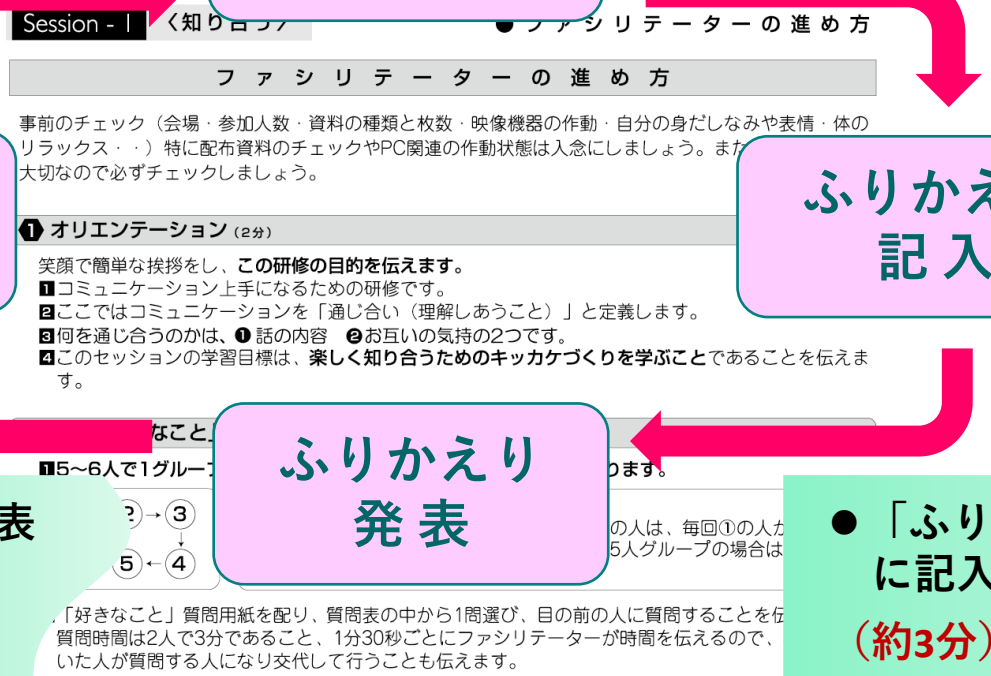
Try!
コミュニケーション

体験学習(当教材)の進め方

- 「ワンポイント・レクチャー」を読む
（約3分）

- 導入・目的の提示
- 実習の開始
（15～20分）

実習の体験


Session - 1 〈知り合う〉

フ ァ シ リ テ ー タ ー の 進 め 方

事前のチェック（会場・参加人数・資料の種類と枚数・映像機器の作動・自分の身だしなみや表情・体のリラックス・・）特に配布資料のチェックやPC関連の作動状態は入念にしましょう。また
大切なので必ずチェックしましょう。

❶ オリエンテーション（2分）

笑顔で簡単な挨拶をし、**この研修の目的を伝えます。**
❶コミュニケーション上手になるための研修です。
❷ここではコミュニケーションを「通じ合い（理解しあうこと）」と定義します。
❸何を通じ合うのかは、❶話の内容　❷お互いの気持の2つです。
❹このセッションの学習目標は、**楽しく知り合うためのキッカケづくりを学ぶこと**であることを伝えます。

❶5～6人で1グループ

「好きなこと」質問用紙を配り、質問表の中から1問選び、目の前の人に質問することを伝
質問時間は2人で3分であること、1分30秒ごとにファシリテーターが時間を伝えるので、
いた人が質問する人になり交代して行うことも伝えます。

コメント
小講義

ふりかえり
記 入

ふりかえり
発 表

- ふりかえりの発表
（約5分）

- 「ふりかえり用紙」に記入
（約3分）

PressTime

©2020 株式会社プレスタイム（無許可複製禁止）

Try!
コミュニケーション

各セッションの紹介

「コミュニケーション」を１２のステージで学びます。
最初から順々に実施するもよし、必要性を感じるステージから実施するのもＯＫです。

ステージ	学習項目	実習名	学習の目的
Session-1	知り合う	「好きなこと」	楽しく知り合うきっかけづくりを学ぶ
Session-2	みとめ合う	「私の買い方」	一人ひとりの思いや価値観の違いがわかる
Session-3	みる	「おや？」	自分のものの見方考え方の特徴に気づく
Session-4	はなす	「私の話し方」	自分の話し方の特徴に気づく
Session-5	きく	「聞くと聴く」	聴くことの大切さを学ぶ
Session-6	伝える	「富士山＆ミニ流れ星」	双方行のコミュニケーションの大切さを知る
Session-7	たずねる	「たずねる」	たずねることが信頼につながることを知る
Session-8	こたえる	「こたえる」	自分のこたえ方の特徴に気づく
Session-9	報告する	「二人の会話」	正しい報告のために、言葉の意味を学ぶ
Session-10	合意する	「電車の中で」	お互いが合意に至るためのポイントを知る
Session-11	通じ合う	「協力ゲーム」	相手の気持ちに気づくことの大切さを学ぶ
Session-12	信頼し合う	「倒れる＆輪になって」	信頼する心地よさを体験する

PressTime

©2020 株式会社プレスタイム（無許可複製禁止）

Try!
コミュニケーション

活用例

- 1～２日かけて、全セッションを、コミュニケーション研修として実施する。
  ➡ 全セッションを順番に実施する。
- 有志サークルの勉強会の一環として、1～２時間程度、2セッション程度実施する。
  ➡ 純コミュニケーション実習とゲーム性のある実習を組み合わせ実施する。
- 草の根的に、各店舗・各グループ単位で、年に数回、３０分程度実施する。
  ➡ 純コミュニケーション実習がお勧め。
- 階層別などの通常の研修プログラムに組み込んで実施する。
  ➡ 研修のテーマに合わせて、実習をセレクトし実施する。
- イベント・研修などの冒頭に、アイスブレーク実習として実施する。
  ➡ ゲーム性のある実習がお勧め。

●純コミュニケーション実習…Session－１・４・５・７・８
●ゲーム性のある実習……Session－２・３・６・９・10・11・12

●コメントをより充実させる「参考資料」や
●研修をより充実するための「Who am I ?」(受講者チェックシート)が、
各セッションに付随しています。

PressTime

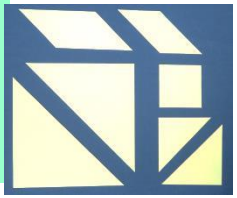
©2020 株式会社プレスタイム（無許可複製禁止）

Try!
コミュニケーション

導入の仕方

1. 「Try! コミュニケーション」(99,000円-税込)を購入する。
2. 参加者と研修の目的を定め、どのSessionを実施するのかを決める。
3. 「指示書」「ふりかえり用紙」を参加人数分コピーする。
4. 「ファシリテーターの進め方」に則り実施する。
5. 必要に応じ、「参考資料」「Who am I ?」を配布する。

● Session11の実習「協力ゲーム」教材は別売しています。
チーム人数に合わせ手軽に実施できる使い勝手の良い「協力ゲーム」です。
5チーム（3～8名/1チーム）まで実施できます。（33,000円-税込）
※当マニュアルに教材の作り方が掲載されています。



～無料体験会 日程～　※現在体験会の開催はございません。
詳細はホームページをご確認ください。https://presstime.co.jp/

組織外の参加者に対し、当プログラムを使用する際は、**使用料**（@1,100**円**（**税込**/1**名**・1**実習**）がかかります。
上記目的でのご使用の方、教育コンサルタント企業・個人コンサルサントの方は、
ご購入の際に使用に関する**契約書の締結**が必要となります。

PressTime

©2020 株式会社プレスタイム（無許可複製禁止）

Try!
コミュニケーション

株式会社プレスタイム のご案内

株式会社プレスタイムは、人間関係トレーニングに有効な「ラボラトリー体験学習」の普及を目的として1975年創設しました。コミュニケーションスキルをはじめとしたヒューマンスキルを学習するグループワークを数多く開発・提供しています。当社の出版した「クリエイティブO.D.」は、各企業の教育担当者の“座右の書”として組織開発・人間関係訓練の実用書として愛用されています。近年、お問い合わせの多い“メンタリング”のための教材も開発・提供しています。

社　　名：株式会社 プレスタイム
所　在　地：〒104-0061 東京都中央区銀座7-17-2
アーク銀座ビルディング７階
設　　立：1975年 8月 19日
資　本　金：2,000万円
代　表　者：藤田　恵介
取 引 銀 行：みずほ銀行　三菱東京UFJ銀行
取　引　先：企業、公官庁、各種団体、学校 等

お問い合わせダイヤル **0120-033-796**
10時～17時（土日祝を除く） **または 03-6264-1180**
https://presstime.co.jp/

クリエィティブO.D.

フライングカー・
コーポレーション

グループワーク面接

メンタリングトゥグロウス
MENTORING to GROWTH

PressTime

©2020 株式会社プレスタイム（無許可複製禁止）