

【ビッグファイブ理論で適切なコミュニケーション!!】

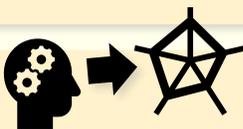
【キャリアコン・LETTERとは?】



キャリアコン・LETTERとは、働く人のお悩み(職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等)の相談のプロの国家資格キャリアコンサルタントが、お送りするキャリアの健康(いきいき働くこと)を支援するメッセージです。

メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、キャリアの健康チェックをしましょう!!

【ビッグファイブ理論とは...?】



ビッグファイブ理論は、1990年代に心理学者ルイス・R・ゴールドバーグが提唱したパーソナリティ心理学の理論です。本理論では、性格を5つの主要な特性(「外向性」「誠実性」「調和性」「開放性」「情緒安定性」)に注目し、その強弱を確認することで、**個人の行動や感情、思考のパターン・傾向を把握**できると考えています。

本理論は自己・他社の性格傾向を理解することができることから、職業選択、進路指導、メンタルヘルスケア、人間関係の改善に活用することができます。今回は、人間関係の改善での活用方法をご紹介します。

【ビッグファイブ理論を活かして適切なコミュニケーションを!!】



他者の5つの主要な特性の強弱・特徴を理解することで、その人に合ったコミュニケーション方法を取ることができます。あなたの近くの上司や部下を想定して、その方の5つの主要な特性の強弱を予測して、強弱に☑を入れて、適切なコミュニケーション方法を下記リストで確認して、是非実践してみてください。

特性	☑	強弱	特徴	適切なコミュニケーション方法
外向性	<input type="checkbox"/>	強	社交的、活発、大勢との交流を好む	積極的な話しかけ、意見交換やディスカッション活用
	<input type="checkbox"/>	弱	内向的、静か、一人の時間を好む	1対1の対話を重視、相手のペースに合わせる
誠実性	<input type="checkbox"/>	強	責任感が強い、計画的、目標志向	明確な目標設定とフィードバック・サポート
	<input type="checkbox"/>	弱	柔軟、即興的、直感的に行動	柔軟な対応、即興的なアイデアや行動を尊重す
調和性	<input type="checkbox"/>	強	親切、協力的、他人への思いやりがある	共感を示す、協力的な態度、チームワークを重視
	<input type="checkbox"/>	弱	自己主張・独立心が強い、競争的	直接的で明確なコミュニケーション、競争心を活かす
開放性	<input type="checkbox"/>	強	創造的、好奇心旺盛、新しい事に抵抗無	創造的なディスカッションを促す、変化や挑戦を歓迎
	<input type="checkbox"/>	弱	保守的、現実的、ルーチンを好む	明確で具体的な指示、安定した環境を提供
情緒安定性	<input type="checkbox"/>	強	感情起伏大、不安・ストレスを感じやすい	安心感を与える言葉を使い、ポジティブな声掛け
	<input type="checkbox"/>	弱	感情安定、ストレスに強い、冷静、論理的	具体的で論理的な説明、問題解決に焦点を当てる

※【小話】WEB検索で「ビッグファイブ理論 テスト」と検索すると無料受検ができるサイトを見つけることができます。

働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は
当社へご相談ください。

株式会社ウェルネスサポート

TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922

URL <https://wellness-sp.co.jp/>

