

# コミュ部式コミュ障克服8ステップ コミュ障を克服する設計図の描き方

## 8STEP

コミュ障克服マニュアル

Let's work

.....



## ■ 著作権について

「コミュ部式コミュ障克服8ステップ」（以下、本冊子と表記）は、著作権法で保護されている著作物です。

本冊子の著作権は、発行者の（コミュ部）にあります。

本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

## ■ 使用許諾契約書

本契約は、本冊子を購入した個人・法人（以下、甲と称す）と発行者（以下、乙と称す）との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

**第1条 本契約の目的** 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

**第2条 禁止事項** 本冊子に含まれる情報は、著作権によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動及び電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社及び関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

**第3条 損害賠償** 甲が本契約第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

**第4条 契約の解除** 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

**第5条 責任の範囲** 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても一切の責任は負いません。

# コミュ部式コミュ障克服8ステップ

はじめまして。当Ebookをダウンロード頂きありがとうございます。

また、いつもコミュ部のブログをお読み頂きありがとうございます。

コミュ部部長JUNと申します。

本書は、コミュ障を克服するための設計図を8つのステップで描くことができます。

もし、今あなたが以下のような悩みをお抱えなら、きっと役に立つはずです。

- ・ コミュ障を克服するために何から始めて良いか分からない
- ・ これまでコミュ障を克服しようと取り組んだが上手くいかなかった
- ・ 今度こそ本気でコミュ障を克服すると決意している

ぜひ、真剣に、そして楽しみながらお読み頂けると幸いです。

# コミュ部部长プロフィール



コミュ部部长JUN。元コミュ障でコミュニケーションの専門家になったという異例の経歴の持ち主。コミュ障を精神論ではなく実践的な手法によって克服させるコミュニケーション専門コーチ。

[詳しいプロフィールはこちら](#)

# 本書を読み進める前に以下を準備して下さい。

- ・集中できる環境
- ・紙とペン（手書きでワークを行うと潜在意識が活性化するため）

もし本書を読み進めて分からないことや疑問が湧いた時には、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

[お問い合わせ](#)

さて準備はできましたか？

では早速始めていきましょう！

**STEP 1**

## ステップ①「成果を明確にしよう！」

「あなたが手に入れたい成果は具体的に何ですか？」

この質問の意図は、

「コミュ障を克服したい！」という漠然な想いを**詳細**にすることです。

例えば、

- ・自分の思いを相手に伝えられるようになる
- ・自分から他人に話かけられるようになる
- ・人の目を見て話せるようになる

など、あなたの手に入れたい成果を明確にしましょう。

**STEP 2**



## ステップ②「成果の証拠を明確にしよう！」

### 「①の成果が手に入ったらどのように分かりますか？」

この質問の意図は、

①の成果を手に入れた**証拠**をあらかじめ具体的にしておくことで、成果をさらに明確にすることができます。

例えば、あなたが自分から他人に声を掛けられるようになることが成果とするなら、

- ・具体的に誰に、どんな人に声を掛けられたら良いのか
- ・何人に声を掛けられるようになれば良いのか
- ・達成した時のあなたはどんな体験をし、どんな成長を遂げるのか

など、何をもって成果とするのか具体的な証拠や証明を想定しておきましょう。

# STEP 3

## ステップ③「成果の状況を明確にしよう！」

### 「①の成果をいつ、どこで、誰と手に入れますか？」

この質問の意図は、

①の成果を手に入れる**状況**を具体的にすることで、さらに成果を明確にすることです。

あなたは成果をいつ、どこで、誰と手に入れますか？

この質問に答えることで、あなたがコミュ障を克服した時のシーンをイメージすることができます。

この質問の中で特に重要なのが「いつ」です。

なぜなら、いつコミュ障を克服するのかを明確にすることは、期限を設けることになり、あなたの本気度を試すことになるからです。

**STEP 4**

## ステップ④「成果の影響を明確にしよう！」

### 「①の成果を手に入れるとどうなりますか？」

この質問の意図は、

成果を手に入れるとあなたにどのような**影響**があるのかを明確にします。

- ・ 自分自身にどのような影響があるか？
- ・ 自分の大切な人にはどのような影響があるのか？
- ・ 仕事や学校生活などへの影響は？
- ・ 日常生活への影響は？

などを明確にすることによって、コミュ障を克服したことによる変化をイメージしましょう。

# STEP 5

## ステップ⑤「リソースを明確にしよう！」

「①の成果を手に入れるために使えるリソースは何ですか？」

「①の成果を手に入れるためにさらに必要なリソースは何ですか？」

この質問の意図は、

成果を手に入れるために既にあなたが持っている**リソース**を明確にすること。

また、成果を手に入れるために必要となる**リソース**を明確にすることです。

リソースとは、経験、知識や情報、スキルやノウハウ、時間、お金、人脈など、コミュニケーションを克服するために使えるもの、必要なものすべてです。

# STEP 6



## ステップ⑥「制限を明確にしよう！」

### 「①の成果を手に入れることを止めているものは何ですか？」

この質問の意図は、

成果を手に入れることを**制限**してるもの(邪魔しているもの、限界と感じているもの)を明確にします。

例えば、

- ・ 勇気がない・・・
- ・ 時間がない・・・
- ・ モティベーションが湧かない・・・

など、コミュ障を克服することを止めているものを明確にすることで、それに対する対処や対策を取ることができます。

**STEP 7**

## ステップ⑦「満足感を明確にしよう！」

「①の成果を手に入れることはあなたにどんな意味がありますか？」

この質問の意図は、

成果を手に入れた**その先にある状態**を明確にします。

あなたが成果を手に入れるのはどんな満足感を得るためでしょうか？

例えば、

自分から他人に話しかけられるようになることが成果ならば、あなたは自信や強さ、達成感といった満足感を得るために成果を得たいのかも知れません。

あなたがコミュ障を克服するのはどんな満足感を得るためですか？

感情を込めてじっくりと味わってイメージしてみてください。

# STEP 8

## ステップ⑧「行動を明確にしよう！」

「①の成果を手に入れるためのはじめの行動は？何から始めますか？」

この質問の意図は、

成果を手に入れるためにあなたがすべき**行動**を明確にします。

あなたがコミュ障を克服するための具体的な行動計画を立てましょう！

行動計画を立てる際のポイントは、あなたができる行動、頑張ればできそうな行動であることです。

できない行動を無理に行っても結局諦めてしまうことになるので、どんな小さなことでもまずはできることから始めましょう！

さていかがだったでしょうか？

もしかしたら、8ステップの質問にスラスラ答えることができなかった人がいるかも知れません。

でも、それはあなたがコミュ障を克服できないということではありません。

実は、人間には大きく分けて二つのタイプがあり、一つは目的志向型の人、もう一つは問題思考回避型の人に分けられます。

前者は目的を得るために行動力が上がり、後者は問題を回避することに行動力が上がります。

8ステップは、目的を得るためのアプローチなので、目的志向型の人に向いています。

もし、8ステップにスラスラ答えられなかった場合は、あなたは問題思考回避型の人かもしれません。

そこで、問題思考回避型の人向けに別のアプローチを用意しています。

# 問題思考回避型の人向け7クエスチョン

**「あなたのコミュ障克服を止めているものは何か？」を突き止めよう！**

以下の質問をすべて答えてからもう一度8ステップを行うと、先ほど答えられなかった質問がスラスラ答えられるようになるはずです。

- ①「あなたがコミュ障であることで抱えている問題は何ですか？」
- ②「あなたにとってなぜそれが問題なのですか？」
- ③「あなたはいつからこの問題を抱えていますか？」
- ④「この問題の最悪だったのはいつ頃ですか？」
- ⑤「この問題は誰のせいで起きたのですか？」
- ⑥「この問題のせいで、あなたの人生にどのような制限をかけていますか？」
- ⑦「これらを踏まえて、あなたはどうなりたいですか？」

## 終わりに

お疲れさまでした。

これであなたはコミュ障を克服するための設計図を手に入れることができました。

後は一步一步前進するだけです。

しかし、コミュ障の克服は困難を極めます。

一人で闘うには相当の覚悟と勇気が必要になるでしょう。

もしあなたがたった一人でコミュ障に立ち向うことに恐れをなしているなら・・・

どうぞ安心して下さい。

あなたは一人ではありません。

**あなたにはコミュ部がついています。**

コミュ部はいつもあなたの味方であるということをどうか忘れないで下さい。



## ちょっと待って下さい！

あなたは8ステップを本当に実践しましたか？

また今度やろうとEbookを閉じようとしていませんか？

分かっていると思いますが、また今度はやって来ませんよ！

あなたは今、コミュ障を克服しようとせっかくやる気になって登録までしてこのEbookを読んでくれているのに、そのやる気をあっさり消そうとしているのです。

お節介と思われるかも知れませんが、それでも言わせて頂きます！

コミュ障は先延ばしにすればするほど克服するのが困難になります。

今日この瞬間にもあなたのコミュ障はどんどん強化されているのです。

ですから、これをコミュ障を克服するチャンスだと思ってどうか8ステップを真剣に行ってください。

もし一人ではモチベーションが湧かない場合は、次ページの無料相談をご活用下さい。

## コミュ部サービスのご案内

コミュ部はコミュ障で悩んでいる人にコーチングサポートを行っております。コーチングは有料サービスですが、この相談は**無料**で行っております。もしコミュ障でお悩みならどんなことでもお気軽にご相談下さい。

※ 2 営業日以内にご返信させていただきます。

[無料相談のお申し込み](#)

**コミュニケーションを変えれば人生は劇的に変わる**

**[commubu.com](http://commubu.com)**