

コミュニケーション自己評価 チェックシート

氏名 _____

現在の自己評価の欄の「そうしている5～1そうしていない」のいづれかに○をしてください。

「1か月後自己評価」の欄は1か月後に記入してください。また、上長が評価する欄として使ってください。

項目		自己評価	1ヶ月後自己評価
A. コミュニケーションマインド			
1	あなたは常に心を開いて利用者と接するよう努めていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
2	心に余裕をもって利用者と接していますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
3	利用者の話を熱心に聞いていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
4	利用者のメッセージをまずはありのままに受け取っていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
5	言葉の奥にある利用者の気持ちにまで耳を傾けていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
6	利用者の気持ちに寄り添っていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
B. 言語的テクニック			
7	挨拶は欠かさずしていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
8	敬語（敬意表現）をうまく使いこなしていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
9	気遣いや心配りの言葉をかけていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
10	閉ざされた質問、開かれた質問などうまく使い分けていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
11	うなずきや相づちなど使いながら話を聞いていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
12	利用者の言葉の一部を繰り返しながら聞いていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
13	利用者の言葉に詰まったときに表現を助けていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
14	利用者の話の要点を整理して伝えていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
15	利用者の気持ちに理解を示す言葉かけをしていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
16	利用者が受け入れてもらえるよう、うまく指示を出していますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
C. 準言語テクニック			
17	優しい口調で接していますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
18	大声でも小声でもない適度な声の大きさと話していますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
19	早口にならないよう、ゆっくり話していますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
D. 非言語テクニック			
20	自然な笑顔で接していますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
21	同じ高さの目線になるよう努めていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
22	適切なアイコンタクトで接していますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
23	礼儀正しい姿勢で接していますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
24	落ち着いた身のこなしになっていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
25	身だしなみに気をつけていますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1
26	利用者にとって心地よい距離で接していますか？	5 - 4 - 3 - 2 - 1	5 - 4 - 3 - 2 - 1