



こころの健康は日頃のコミュニケーションから Part.2



互いにやる気や安心感を得られる円滑なコミュニケーションは、いきいき働くことができる“風通しの良い職場づくり”につながります。日頃の何気ない言葉は、周りの人を元気づけたり、みんなのやる気を高めたりする一方、相手を悲しい気持ちにさせたり、落ち込ませたりすることもあります。そこで、同僚や管理職に相談を持ちかけた後のコミュニケーションの違いについて、“ロールプレイ”を作りました。まずは、役割を演じ、自分が言葉に出してやることで『言葉の持つ力』を感じてください。そして、相談や報告が安心してできる“風通しの良い職場づくり”を実践しましょう。

～Aさんと同僚Bさん～

【Aさん】この業務を改善してみようと思いますが、いかがでしょうか？

【Bさん】他の業務もあるのに大丈夫？
できることがあれば手伝いますから。

【Aさん】ありがとうございます。でもBさん
も締め切りが近い仕事がありますよね。

【Bさん】わかるよ、遠慮する気持ち。でも、Aさんだったら私も頑張れるから、一緒にやろうよ。一人で頑張り過ぎないで、いつでも相談してね。お疲れ様。



気遣い
安心・感謝



嬉しくなったり、 元気が出たりする言葉

～Aさんと管理職Cさん～

【Aさん】今度の行事について御相談したいのですが、よろしいですか？

【Cさん】いつも頑張っているね。全体的によく考えられて良いね。ここは、もう少し直したらもっと良くなると思うよ。

【Aさん】ありがとうございます。この部分、修正してきます。

【Cさん】失敗を気にせず、自分で良いと思ったことは自信を持ってやってみよう。何かあったらいつでも相談して。応援しているよ！

【Aさん】はい。ありがとうございます。

【Cさん】いつもよくやってくれてありがとう。疲れたら休んでね。



承認・評価
励まし



無関心
否定・非難

【Bさん】そこまでやる必要あるの？
やり過ぎじゃないの？
私には関係ないけれど、
やっても無駄だと思っよ。

【Aさん】無駄ですかね・・・。

【Bさん】やりたければ別にいいけど、それは難しいんじゃない。でも、そのやり方なら聞きに来てくれれば良かったのに。まあ、Aさんは悩みが無いように見えるから大丈夫か。



否定・比較
突き放し

【Cさん】え？今まで何をやっていたの。

時間がかかるようなら任せられないよ。

【Aさん】すみません。

【Cさん】前任の担当者みたいに頑張ってもらわないと。

あの人はこの他にあの分掌もやっていたからね。

【Aさん】そうだったんですか・・・。

【Cさん】え？！知らなかったの！ん・・・困ったなあ。