



心の習慣レッスン 始めませんか？



周りに不安やストレスを与えないしなやかなコミュニケーションの習慣

場を持つ習慣

**話をきくときの「場所」と「時間」と「雰囲気」をつくれる
安心の“場”を持つておく**

もし、最近元気がなくて心配になつた人に声を掛けるとしたら、周りに大勢の人がいるところで声を掛けますか？ もしくは部下や友人から深刻な顔で「ちよつと相談が」と声を掛けられたら、どうしますか？

上手に「きく」ことができる人たちには、どこか落ち着いた場所に移動したり、余裕のある時間帯に改めたりして、**お互いが安心して話せる「場づくり」をしています。**

会社の会議室、知り合いが来ないような喫茶店、もしくは、話が長引くのを避けるためにお昼休みの限られた時間にする、子供のいない時間帯にするなどいろいろあると思います。

会社の会議室、知り合いが来ないような喫

空間的な場、時間的な場、これ以外にもう一つ大切なことがあります。それは話をきくに当たり「相手が安心して話せるような場」を意識することです。そのためにも、きき上手な人は、自分のやりやすい雰囲気づくりができる場を持つているのです。

例えば、上司や部下への相談なら、行きつけのお店でのランチタイムや夕方の落ちていた時間の会議室、友人なら週末にゆっくり過ごせる静かなカフェ、などです。「相手がここに座つたら自分はここ」というようにイメージが決まっているといいですね。

まずは緊張せずに相手の話をきけるような“場”をつくっておきましょう。何気ないことですぐ、そういうことを意識することで

もう一つ考えておきたいのは、「ちよつといいですか？」の時間についてです。あなたにとって「ちよつと」はどれくらいが適当でしょうか。30分くらい、1時間くらい、2時間くらいと人によつてそれありますが、あなたがこのくらいと考へている時間で間違ひはありません。

ただ、都合が良いかどうか、どこで、どうい

う時間帯ならやりやすいか、または自分が次

の予定を気にしてチラチラと腕時計を見ずに済むか、という要素はその場の雰囲気づくりに大きく関わってきます。

相手にとつて話しやすいだけでなく、自分にとつても聞きやすい“場”とはどのような状況なのかを、ぜひ考えてみてください。

一般社団法人日本ストレスチェック協会 代表理事 武神健之 たけがみ けんじ

2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』(産学社)、『職場のストレスが消えるコミュニケーションの教科書』(きずな出版)など。

文

週末いいかな？

いいよ！！
じゃあ土曜日に！
いいお店があるから
あとで連絡するね

ありがとう～

犬山くん
何かあつたのかな～

ちょっと
話したいことが
あるんだけど
週末いいかな？

犬山くんの
打ち明け話

すごく
ステキなんだよ

話したことある？

えっ、
春から僕の部署に
異動してきたチヨコさん

で、話って？

コーヒーもおいしいね

でしょ～

なんか落ち着いた
いいお店だね～

今日は2人ね！
二んにちは～

いらっしゃい～

かき氷
はじめます

会議でもはつきり
意見を言うし

どんなに
忙しくても
笑顔で対応
してくれるし

ぱり
ぱり
ぱり
ぱり
ぱり

かき氷

かき氷
お待たせしました～

チヨコさん、コーヒー好き
だから、このお店も
教えてあげたいなあ

気遣いもできるし

ようやく
言えた！

ずっとときいて
ほしかったんだ！

それは…
もしかして…

あ、

チヨコさん、コーヒー好き
だから、このお店も
教えてあげたいなあ

忙しそうだったり、機嫌が悪そうに見えたりすると話しかけづらいものです。タイミングや状況もそうですが、その場の雰囲気がいいと話す側にとってもきく側にとっても心理的に安心するコミュニケーションがとれます。

