



こころの健康は日頃のコミュニケーションから



コミュニケーションが良好な職場は、仕事の能率が向上するとともに、メンタル不調になりにくいとされています。

日頃の言葉かけは、周りを元気づけたり、みんなのやる気を高めることにもつながります。一方、その場の状況によっては、何気ない一言や話し方が、相手を悲しい気持ちにさせたり、落ち込ませてしまったりすることもあります。

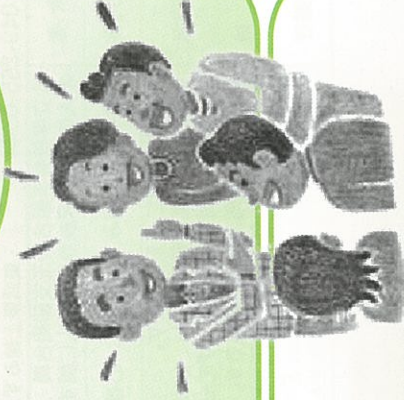
そこで、職場のコミュニケーションを考えるヒントを下記に例示しました。まずは、気持ちの良い挨拶や、感謝の気持ちを言葉に出してみる。こうしたことの積み重ねが「快適に過ごせる職場づくり」と「こころの健康づくり」につながります。

嬉しくなったり、元気が出たりする言葉

～同僚から～

- ・あなたと一緒にだから、私も頑張れるわ
- ・何かできることがあったら手伝うよ
- ・大丈夫…？、大丈夫！！
- ・その気持ち、わかるよ
- ・あなたならできるよ
- ・いつでも相談してね
- ・ありがとう
- ・お疲れ様

仲間が繋がり、
共に乗り越える
雰囲気や姿勢



～管理職から～

- ・応援しているよ、自信を持って
- ・責任は私取るから、自分の思いどおりにやっごらん
- ・ここは直した方がいいけど、これはとても良いよ
- ・失敗を気にせず、自分を信じてやっごらん
- ・いつも頑張っているね
- ・良くやっているよ
- ・疲れたら休んで
- ・ありがとう

管理職の責任ある姿勢
指導と同時に励ましと承認

悲しくなったり、落ち込んだりする言葉

～同僚から～

- ・やり過ぎじゃないの？
- ・私には関係ありません
- ・やっても無駄だと思うよ
- ・悩みが無いように見えるけど
- ・それをやるのは難しいんじゃない
- ・聞きに来てくれれば良かったんだよ
- ・前任の先生はここまでできていたけれど

相談しにくい
理解してもらえない
否定される



～管理職から～

- ・前任の先生みたいに頑張ってもらわないと
- ・あの先生はこれもやっているよ
- ・そんなことも知らなかったの？
- ・いつまで時間かかっているの？
- ・今まで何をやっていただけなんだ
- ・任せられないな

承認されない
存在を認められない