

こころの健康は日頃のコミュニケーションから Part.3

職員がいきいきと働いている職場は、いつでも、どんなことでも、誰とも、相談や報告ができ、お互いの考えや経験を安心して語り合う雰囲気醸成されています。

このような職場では、同僚や上司とのコミュニケーションそのものが仕事の見通しを持つことにつながり、困難な場面であっても「このチームならできる」、「やってみよう」という信頼とやる気のある絆づくりに発展していきます。

“いつもの言葉”がやっぱり嬉しい!!

- ありがとう
- お疲れ様
- (出張時) 気をつけて
- 行ってらっしゃい
- お帰りなさい
- 大丈夫だよ

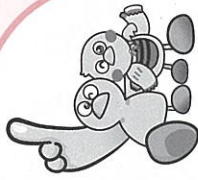


“わかってくれる”は安心できる!!

- 失敗はあるよな
- 何とかなるよ、安心して
- うん、そうだね
- その気持ちわかるよ
- 私も同じだったよ
- 疲れたら休もうよ



Aさん と Bさん



【Aさん】 今度の行事について相談したいことがあるのですが、今よろしいですか？

【Bさん】 大丈夫だよ。どんなこと？

なるほど、Aさんの考えいいね。さすが！
去年の私の資料があるから参考にしてみてください。
【Aさん】 この段取りを見せただくと、先の見通しが持てますね。できるか不安でしたが、やってみます！

【Bさん】 うん、そうだね、手伝うから一緒にやってみようよ。
こっちは私に任せて大丈夫。いつでも声をかけてね。

【Aさん】 ありがとうございます。

そう言ってもらえると気持ち楽になります。

【Bさん】 Aさんはいつも頑張っているから、疲れた時は、お互いひと休みを入れていこうね。

“仲間の姿”が頑張る原動力!!

- みんなで頑張ろうよ
- こっちは私に任せて
- 一緒にやろう
- あなただけじゃないよ
- お互い様だから
- いつでも相談してね



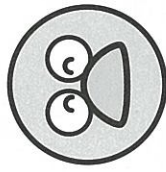
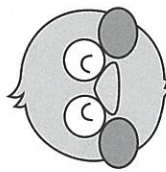
“褒めてもらえる”と自信になる!!

- 成長したね
- よくやっているね
- 頑張っているね
- イキキしているよ
- さすがだね
- (子供たちの) 表情が変わったね



Aさんの気持ち

- ・相談できる相手に対する信頼感
- ・自分の気持ちを受け止めてもらえた安心感
- ・先の見通しを持つことで得られた安堵感



「言葉の持つ力」を実感できるロールプレイの効果

- ・自分が頼りにされている喜び
- ・自分の経験が相手の力になった嬉しさ
- ・仲間と共に仕事に携わることのチーム意識

Bさんの気持ち