



こころの健康は日頃のコミュニケーションから Part.4



～自分たちの職場のロールプレイを作ってみませんか？～

同僚や上司と何気ない会話を気兼ねなくやり取りできる職場は、職員のメンタルヘルス向上にも役立っています。毎年「こころの健康は日頃のコミュニケーションから」と題して「日頃のやり取りが自分たちの元気を作る」「言葉の持つ力って大事」ということをお伝えしてきました。

Part. 4 は、自分たちの職場の良いところを見つけ、その中で交わされる、うれしい言葉、元気が出る言葉を集め、「自分たちの職場のロールプレイを作ってみませんか？」です。その中で自分たちの職場を見直すことができ、それぞれの思いに触れることができ、「みんなでの職場を作っているのだな」と実感することにつながっていきます。

その1

①職員会議などで

まずは自分たちの職場を語ってみよう！
どんな良いところがあるか出し合ってみよう！

- 例) 子どもたちが元気・行事等の団結力がともある
- ・協力し合える雰囲気がある・あいさつが盛ん
- ・地域の人たちと連携が取れている
- ・掃除が行き届いている・整理整頓されている
- ・気軽にお茶ができて、会話が弾むスペースがある

その2

その中で言われて、言って、うれしかった、元気が出た言葉を挙げてみよう！どんな場面で言われたのかエピソードも併せて話し合ってみよう。

- 例) ・(いつも明るく)おはようございます
- ・ありがとう・○○さんさすが！
- ・そのやり方がいいですね
- ・お疲れ様でした・困った時はお互い様ですよ
- ・○○さんがいてくれて助かりました
- ・その気持ちわかります・一緒にやりますよ
- ・○○さんがいると元気をもらえます

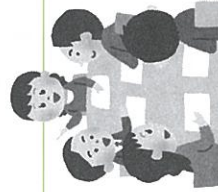
その3

それらの言葉をそれぞれ発表！



②衛生委員会などで

それらの言葉を使って台本作成。



完成！自分たちの職場のロールプレイ！

Aさん:おはようございます！今日はBさんの会議がある日ですね。この前見せてもらった資料、とても良かったです。

Bさん:ありがとうございます。準備など皆さんに手伝ってもらったおかげです。あの資料の中のデータはAさんが作ってくれたんですね。さすがAさんです。一人だけならここまで出来ませんでした。

Aさん:そう言ってもらえてうれしいです。Bさんが頑張ってくれたから、自分も頑張れたと思います。一緒にできよかったです。

Bさん:ありがとうございます。Aさんがいてくれて助かりました。

Aさん:会場準備手伝います。他の人たちにも声をかけ準備しましょう。

Bさん:ありがとうございます。

③職員会議などで

職員会議などで、ロールプレイを実演してみよう！



完成したロールプレイを意識し、お互いに元気の出る言葉を出し合ってみよう。お互いを気づかい合い、支え合うやりとりは、困難な出来事にも果敢に取り組む「チーム職場」の構築にもつながっていきます。



コハトン さいたまっち