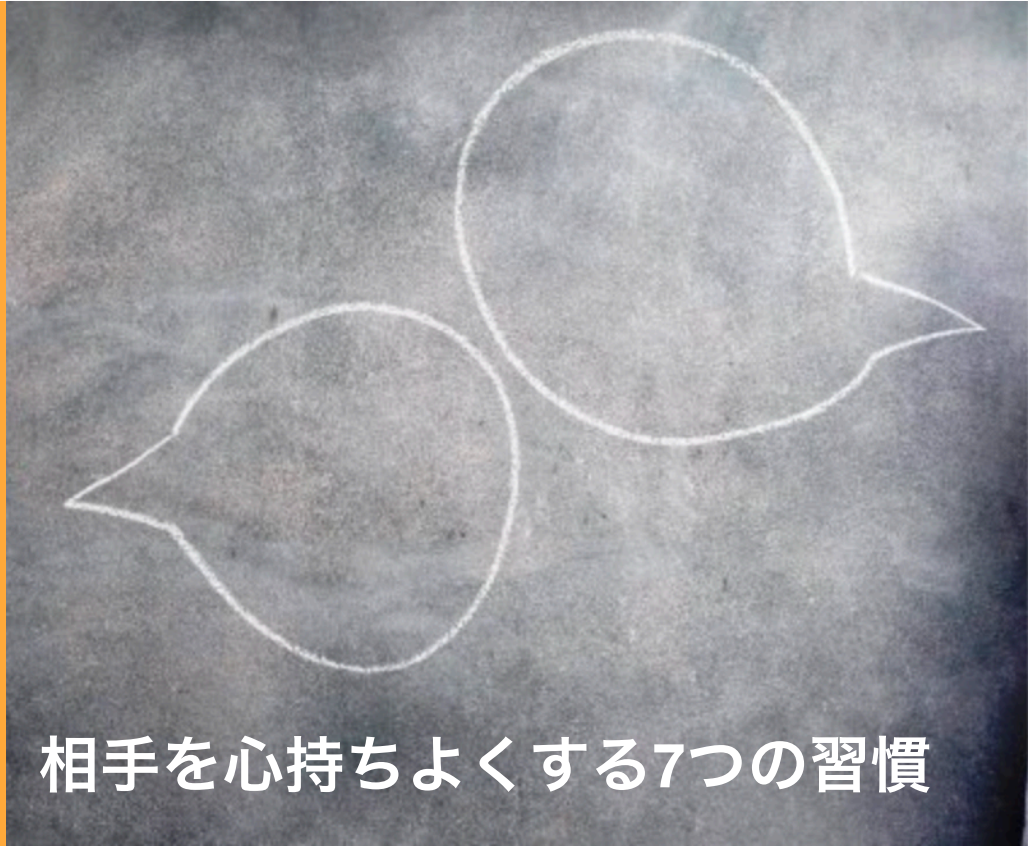


KENKO TIP

2018年12月11日



相手を心持ちよくする7つの習慣

1.挨拶は相手を大事に思うサイン

・おはよう、お疲れさま、ご苦労さま、お先に失礼します、などのいつものあいさつに「一言」加えると相手をもっと気持ちよくすることができます
・おはよう+今日は寒いね。
・お疲れさま+気を付けて帰れよ。など、何気ない単語で十分。その日にあった何か一言を加えてみませんか。

2.感謝の言葉ほどレスポンスと音量が大事

・ありがとう、助かったよ、感謝の言葉ほど、「すぐ」に言葉にしてちょっと「大きめ」の声で相手に伝えましょう。

3.相手の言葉に反応しよう

・相手の言葉に「反応」していませんか？黙ったままになっていませんか？
・指示をされたり頼まれたら、「わかりました」「了解」と必ず返事をしましょう。
・話にはあいづちをうちましょう。「はい、そうですね」など、間に言葉を入れたり、うなずいたりしましょう。そうすると、話しているほうも気持ちが良いものです。

4.相手の目を見て話を聴こう

・いつも相手の顔を目を見て話を聴きましょう。
・人が話をしている時は、下や横を向いてはいけません。
・また、相手が話しを終わるまで手を止めて聴きましょう。特にパソコンを打っている最中などは、打ちながら聞かないように。
・会話の途中で割って入って否定したり、怒ったり、そっぽを向いたりしてはいけません。
・最後まで聴き、それから、自分の意見を伝えましょう。

5.気づいた感情を言葉に変換して発信しよう

・工作中的私語を禁ずるあまり何も話さなくなってしまう職場がありますがこれはいけません。
・おかしいと思うこと、わからないこと、変だなと思うこと、気づいたこと、仲間がいつもと違う様子、これには即座に反応し、積極的に「言葉」として外に発する習慣を持ちましょう。
・仕事に集中しても、仕事で沈黙してはいけません。

6.自分から発信しよう！

・人は、孤立したり、悩んでいる人がいても、自分のことに追われて、声をかけそびれてしまう生き物です。
・ですから、大変な時、困った時、悩んだ時、遠慮せずに自分から助

けを求めましょう。
・気づいてくれるのを待っていないで！
・発信しないと受信ができません。アウトプットの質と量がインプットの質と量を高めるのです。
・逆に、求められたら、必ず応えましょう。相手が困っていないか、常に目と心を配りましょう。

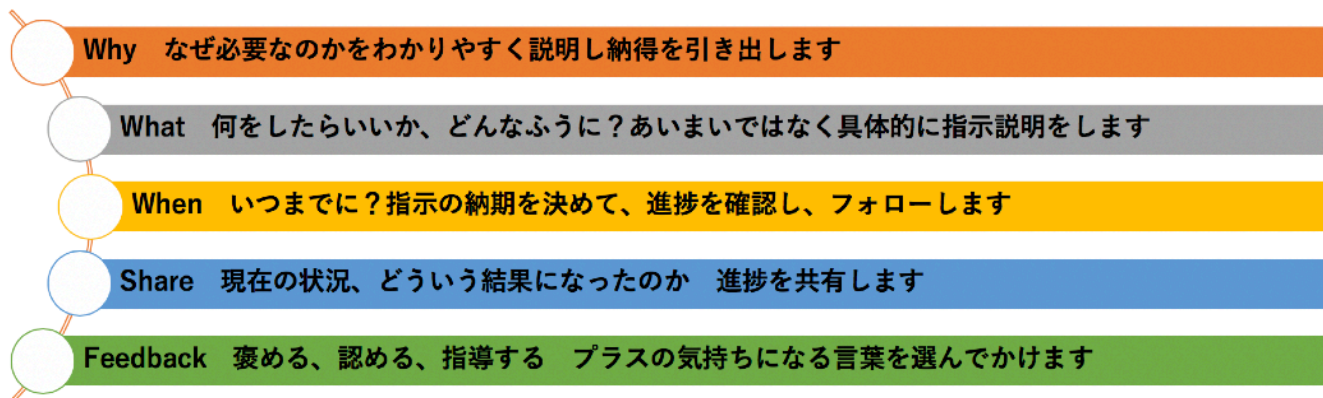
7.されて嫌なことはしない

・人間には相性があり、その場合はどう努力しても気が合わないものです。であっても、その人をまるごと否定してはいけません。性格は立体的で、立ち位置を変えれば必ず良いところが見えます。
・相手のマイナスなところが気になったとしても、一つでもプラスなところを見つけ出すよう心がけましょう。
・そして、自分がされて嫌だったことは相手にしないことを心がけましょう。そうできている自分をプラス評価しましょう。当たり前なことではありませんから。
・逆にされて嫌だったら、これは嫌です、と相手にきちんと伝えましょう。
・たとえ上司であってもそれは役割に過ぎず、市場全体で見たら、ゴール達成を共に目指す仲間です。ゴール達成のためには、我慢ではなく対話が必要です。

佐野秀典

こちら患者さんとの話を職場向きに編集して見ました。参考にいただければ幸いです。

参考：部下を巻き込む会話術



MD.ネットスタッフ紹介

中屋友里 Yuri Nakaya



20代前半は、メンタルヘルス面で病気になった方や、病気になる一歩手前の方のお手伝いをしたい、と漠然と考え、カウンセリングや栄養面での勉強をしながら、精神科の受付で働いていました。7年前の夏、MD.ネットという会社を見つけ、海外赴任者さま、そのご家族の方のサポートというお仕事があるということを知りぜひやってみたいと思って入社いたしました。海外旅行さえしたことがなく、最初のうちは皆様の事業所の場所を覚えるところから始めました。海外で仕事・生活をするという状況はもちろん、医療のことなどわからないことだらけで、周りの先生方やスタッフ・実際に海外赴任されていた方々に教えていただき手探りの日々。途中、何箇所か海外事業所を訪問させていただく機会にも恵まれ、7年が経ち、少しずつではありますが、お手伝いできる範囲が増えてきたように思います。赴任前にご家族も含め行う面談や研修でお会いした方々からメールをいただいたり、海外で再会したり、私の方がたくさんの元気や感動をいただき今に至ります。海外では、日本語ができる先生やスタッフの方がいらしたとしても日本で受診するのとは違います。ドクターにすぐに連絡できるサポートは、スタッフの私からしても使いたいサービスです。私たちは皆さんのことを理解し精一杯お手伝いがしたいと思っておりますので、何かあればいつでもご連絡ください。お力になれることがあれば嬉しいです。私ごとで（また急で）大変恐縮ですが、12月12日から産休に入ります。出産予定は来年1月下旬で、女の子の予定です。来年はママとしてパワーアップして復帰したいと思っております。みなさま、少し早いですが、どうぞ良いお年をお迎えくださいませ。 **Merry Christmas and Happy New Year !!**



相談はお気軽に

- 1: TIPの返信で
- 2: 電話で+81-3-5563-5155
- 3: スタッフの携帯 LINE



どなたのことでも

ご自身のことはもちろん、職場の同僚（ローカルスタッフも）、帯同のご家族、日本のご家族のご相談もお受けしています。



健康のお手伝い

身体、メンタルヘルスなど医療相談全般（電話、メール、スカイプ）、セカンドオピニオン、病院紹介&予約、紹介状発行、処方など可能な限りお手伝いします。