



いつもありがとうございます
お役に立てるいろいろな話題をご案内しています

2014年 第9号
株式会社 ナプロアース 総務部
TEL (024)573-8091
FAX (024)573-8092



話しを聞くにも技術が必要 愚痴や不満を上手にサバクポイント

話しを聞く技術ー「助言は質問形式で」「解決策をすぐ言わない」

職場で嫌な事があった時やトラブってしまった時、同僚、または先輩や上司に相談する事が多いですね。どちらかという相談受付役に回ることもあるかもしれません。そういう時に面倒くさからず話を聞いておけば、社内の雰囲気も理解でき、仕事の幅も広がります。

●うなずきすぎない

アクティブリスニングの基本として、視線や相槌はよく言われることですね。でもあまりうなずき過ぎると、かえって話をしている人の邪魔になることも。

「こう言われて…こう思って…」 「ウンウンウンウン」という会話を良く見かけますが、相手によっては、わかったふりをしていて、頭の動きで目がウラウラする、なんて思われてしまうこともあるので気を付けましょう。

●電話に出ない

話をしている間にメールしたり電話に出たりするのもタブーです。電話がかかってきても気にしない態度を取れば「ちゃんと話を聞いてくれる人だ」と思ってもらえて好印象。今の話に関係があってスマホを触っている時でも、相手に別の事をしていると誤解を与えないために、「調べてみるね」などの一言も大事です。

●解決策をすぐと言わない

これは男性がやりがちで、女子からは「男はすぐに話を終わらせたがる」などと思われるパターンですが、逆の立場になると意外に女性もやっているんです。

「ああ、あの人は無視すればいいよ」とか「しょうがないよ」というセリフは、まさしくこのパターンに当てはまります。相手の話す気持ちがそがれるので要注意。

●文句も愚痴も受け入れる

「仕事は仕事だから」、「あなたが悪い」と言いたくなる事、ありませんか？たとえ相手が間違っているのが明らかでも、すぐにそれを言っただけでは相談に乗っている意味がありません。

とにかく最初は相手の気持ちを受け入れましょう。精神衛生的にも、ネガティブな気持ちを乗り越えるには、まずはネガティブさそのものを受け入れることが重要だと言われます。そんな風に受け入れてくれる包容力を、相手は求めているのかもしれません。

●助言は質問形式に

それでも愚痴を聞くだけで終わらせてしまうと、都合のいい人で終わってしまうかも。

話しを聞いてしばらくして、その相手が間違っているのであれば、質問形式にして気づかせてあげましょう。「あなたにも問題があるよ」というかわりに「あなたにできることも何かあるかな？」という風にです。

質問されると相手はハッとするもの。相手に寄り添いながらもしっかりアドバイスできる、優しく頼れる相談役になって、社内の潤滑油になっていきましょう。

※マイナビウーマンより



～お金持ちになる男性の口癖と特徴～

- 好奇心が旺盛で常に多方面にアンテナを張ってポジティブ
- 左手の薬指が長い (男性ホルモンが多く負けず嫌い)
- 筋トレをしている ・ 健康的な生活
- 笑顔が魅力的で目立たない
- 意見や考えを受け止める素直さ・度量の広さ
- 趣味がランニング
- お金の使い方に計画性がある
- 前向きな人、ポジティブ
- マイ弁当箱&マイ水筒男子 幾つあてはまりましたか？
- トイレ掃除が完璧
- とにかく早起き
- 自己投資をしている
- 周囲に対する感謝の気持ちが人一倍強い
- 人と違う事が出来る (思い切りをもっている)

大人の女性のお腹痩せ！

なぜお腹がでしまうの？

お腹を支える力が足りないからです。

30代以降の女性を悩まし続けるお腹ぽっこり。20代後半まではスッキリとスリムだったお腹周りは、30代以降になるとおへそ周辺からポッコリ出てきて、やがて下腹全体、50代になると胃のあたりまでお腹が全体的に出してしまいます。しかし「姿勢がいい人」「運動習慣がある人」「バランスの取れた食生活を心がけている人」は、20代後半の体型と殆ど変わりなく50代を迎えています。お腹には骨が無いので、天然のコルセットのように筋肉で包まないと、どんどん出てしまいます。

「食べたら動く」が鉄則

今年はスポーツの秋にしましょう！

