

### たった1秒で相手の警戒心を解く「声かけ」の技術

何気ない会話ができる人は、コミュニケーション能力の高い人と評価される。

しかし、人に話しかけるのはどちらかと言うと苦手という人は多い。特に苦手意識を持つ人が多いのは、自分から「声をかける」という行為。顔見知りとすれ違った、エレベーターで偶然他部署の上司と2人きりに。

何を言えばいいのかと戸惑っているうちに、相手が通り過ぎてしまった。エレベーターが1階に到着してしまった…なんてことも。そうならないための、声かけのコツとは？

顔見知り程度のちょっとした知り合い、同じ場に居合わせた知らない人、どんな相手とも気兼ねなく話ができる、「最初の一声」とは？

#### 【最初のひと言が出てこないから話せない】

雑談の基本は次の3ステップで構成されています。

##### ステップ1 声をかける → ステップ2 話す → ステップ3 別れる

この3ステップが雑談の「基本型」です。この基本型の最初が、声をかけるという行為。

この「声かけ」が苦手だから雑談が苦手…という人はたくさんいます。ここでは、「声かけ」のやり方についてお伝えします。

「声をかける」とは、相手の警戒心を解く最初のステップとなります。

雑談をはじめるきっかけとなる「声かけ」は、簡単なようで意外と難しいものです。

エレベーターに乗り合わせる、駅のホームやバス停に居合わせる、電車やバスで相席になるなど、話さなくても問題はないけれど、黙っているのも気づまりを感じるシチュエーションはさまざま。

そこでいざ雑談をしようと思っても、最初のひと言が出てこない。何を話せばいいかわからない。さて、どうすればいいのー。いちばんベーシックなきっかけは、やはり「あいさつ」です。「あいさつ」に勝る声かけはありません。

**朝の通勤時なら「おはようございます」 日中なら「こんにちは」 初対面なら「初めまして」  
同じ会社の人なら「お疲れ様です」 取引先の人なら「お久しぶりです」** などなど。

こうした誰にでもできる、いや、誰もができて当たり前のあいさつは、雑談のきっかけの基本になります。

では、急いで道を歩いているときにすれ違った相手には、何と声をかければいいのか。

足早に去っていく相手に対し、ゆっくりあいさつする間はありません。

また、愛想がよくない相手、年上なのか年下なのか不明な相手、あいさつをしにくい相手に対し、どのようなあいさつが適しているのでしょうか。

#### 【最強のオールマイティあいさつ】で乗り切ろう！

どんなふうにあいさつをしていいのかわからない。そんな時のために、私たちは最強のオールマイティ・ワードを持っています。それは「あ、どうも」です。さらに、笑顔と軽い会釈をプラスすれば完璧です。

笑顔で会釈。心の中で「あ、どうも」。口パクで「あ、どうも」も有効です。相手の目をちらっと見て、ニコッと微笑んで会釈をする。たったこれだけです。

笑顔のあいさつと会釈は、「私はあなたと打ち解けたい」「気軽に話がしたい」という相手へのアピール、もっと言えば「敵意はありません。警戒しないでください。胸襟を開いて仲良くしたいんです」という意思表示でもあるということ。

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として  
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します

例えるならば、犬や猫が気を許した相手におなかを見せるようなもの。ワンちゃんでも無防備にお腹を見せてクンクン言われると、「やあ、かわいいね」となりますが、「ウーッ、ウーッ」と敵意を見せられると、こちらも身構えてしまうでしょう。

口をへの字にしたまま、ないしは口元を動かさない。これって体が固くなっている状態です。

口パクで「あ、どうも」、ちょっと微笑を見せる。

これって体がほぐれているサイン。違いは一目瞭然です。ワンちゃんも人間も同じで、敵意を見せないまでも、無表情で何もしゃべらない人がすぐそばにいと、気詰まりと同時に本能的な警戒心が生まれてしまいます。

だから、こちらから軽い会釈と笑顔で「あ、どうも」と声かけて、敵意のなさや仲良くなりたいたい気持ちを提示してあげる。

雑談のきっかけとしての声かけは、相手の警戒心を解くという非常に重要な役割を担っているのです。

特別な言葉はいりません。ほんのちょっと、あなたが相手にサインを送るだけでいいのです。

DIAMOND onlineより(齋藤 孝)

### 「働く女性応援」中小企業に認定されました。

「仕事と生活の調和」推進企業、「イクボス宣言企業」に続き、

7/31「働く女性応援」中小企業に認定されました。

当社でもパートさんなどの女性社員が増え、子育て中のママでも働きやすい環境づくりを目指しています。

家庭のことも立派な仕事ですが、一人の社会人として、自身の才能や知識を生かしてイキイキと明るく元気に働ける環境を整えていきます。



### お彼岸で何？ お供えの「おはぎ」と「ぼたもち」の違い

彼岸という言葉には色々な意味があります。そのひとつとして川の向こう側を表し、この世に対してのあの世を意味する言葉としても使われています。日本独自に作られた仏教の行事の一つで、仏教では真西に西方浄土があるといわれ、彼岸の頃（春分・秋分）は太陽が真西に沈む事からこの時期に先祖供養をするようになったといわれています。

お彼岸のお供え物として、「おはぎ」と「ぼたもち」があります。これはもち米をあんこで包んで作られたものですが、この二つにはどういった違いがあるのでしょうか。

実はこの二つ、どちらも同じものです。なぜ呼び名が違うのかと言うと、それぞれ季節に合わせて花の名前を意識して呼び名が変えられているそうです。

春は「牡丹」の花に合わせてぼたもちと呼び、秋は「萩」の花に合わせておはぎと呼ばれるそうです。

### 中華料理の食べ方とテーブルマナー

本格的な中華料理を味わう時には、中華料理の食べ方のマナーにも気を配りたいものです。一緒に食事をする人達との会話を楽しむのは勿論ですが、以下の点に注意しましょう。

#### 1. 器に口をつけない

基本的には器やお箸は持ち上げず、箸とレンゲだけを口に持っていきます。スープの場合も器を持ち上げずに、レンゲで頂きます。

#### 2. 取り皿はどんどん替えて良い

料理を取り分ける時の皿は、次の料理を取り分ける時には取り替えてかまいません。

#### 3. 取り分ける時には、盛り付けを崩さないように

料理は見た目も美味しそうに盛り付けられています。次の人が料理を取り分ける時も美味しそうに見えるように盛り付けを崩さないようにします。

東北から元気発進！！ワクワク"夢実現"プロジェクト



仕事と生活調和推進企業として  
ワーク・ライフ・バランスの実現を応援します