



2025年
4月

メンタルヘルス Self NEWS



初めて会う相手でも、いつも顔を合わせる職場の人でも、まず交わすのが挨拶ですね。コミュニケーションをとりやすくし、雰囲気なごやかにしてくれます。今月は、いつもの挨拶に少し意識を向けてみませんか。



コミュニケーションの基本は挨拶から

～ 一日を気持ちよく スタートさせよう ～



各地で桜の開花が聞かれる頃となりました。いかがお過ごしでしょうか。新年度からあたらしい環境でスタートする方もいらっしゃると思います。

今月は、コミュニケーションをスムーズにする“挨拶”についてお送りします。ふだんの何気ない声かけを、すこし意識してみませんか。

オフィスでの最初の会話は何かといえば、朝の挨拶です。出勤し上司や同僚と顔を合わせたとき、あなたはどのような挨拶をしているのでしょうか。

「いつもの習慣だから特に意識していない」という方が多いかもしれません。

しかし、そのときのあなたの声や表情はどのような調子でしょうか。他人との最も短い会話が、挨拶や返事などの声かけだと言われています。このたった一言の会話は、言い方や声の調子によって、意外と多くのメッセージを伝えることがあります。たとえば、「イライラして不機嫌そう」とか「何となくうれしそうだな」など、相手の気分や自分への感情を感じ取ることはありませんか。

短い言葉だからこそ、ごまかせない正直な感情や考えが表現されてしまいます。逆にいえば、あなたの気持ちも短い挨拶のなかに表現されているということです。

コミュニケーションの話題で必ず出てくるのが、メラビアン¹の法則です。相手の感情を読み取る場合、言葉そのものはたった7%の重要度しかなく、声の質や口調が38%、表情やしぐさなどの見た目が55%を占めるといえるのです。ですから、「おはよう」と挨拶しても、どんよりとくもった表情では逆効果なのです。

周りの人に挨拶や声かけをしているとき、あなたはどんな状態ですか。自分の感情に目を向けてみましょう。明るい笑顔で率先して「おはようございます！」と言えるときは、気分がよく、気持ちに余裕があるときでしょう。そんなあなたの清々しさは、声や表情を通して、相手や職場全体にも伝わっていくことになります。そのような挨拶をされて、不快に感じる人はいないでしょう。しかし、前日にイヤなことがあったり、仕事に不安を感じているときなどは、その気持ちが挨拶にも乗ってしまいがちです。そこから思わぬ誤解が生じてしまうかもしれません。

たった一言の挨拶が、一日を気持ちよくスタートさせ、あなたと周りの人との関係をあなたたく円滑にする、大きな決め手になることを意識しましょう。

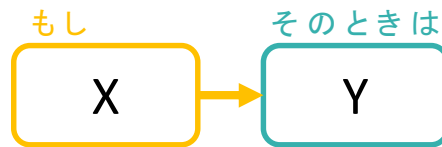


♡ 心の知恵袋

新しい習慣を身につけるための if then プラン

何かの行動を習慣化するのは難しいもの。例えば、読書や英語の勉強、運動など、習慣にすればよいと分かっているながら、なかなかできないことは多いもの。そんなときに威力を発揮するのが心理学者のピーター・ゴルヴィツァーが1999年に提唱した「if then プラン」です。

この方法は、「if (もし) Xが起きたら、then (そのときは) Yをする」というシンプルなものです。例えば「朝起きたら水を飲む」といった習慣の人もいますね。このように、ある状況（きっかけ）に対する反応を自動化することで、新しい習慣を意図的に形成するというものです。



ゴルヴィツァー教授の実験では「いつ、どのタイミング、何をするのか」を決めることで、目標達成率が2倍以上になることが報告されている。

このコツは「習慣化にしたい行動」を「日々の行動」を組み合わせることで、一連の自動行動としてセットすることです。例えば「朝、トイレにいった後にストレッチ」、「電車に乗ったときは読書」、「食事の後は必ず散歩を10分間」というように、必ず行うことに新たな習慣を紐づけます。ぜひチャレンジしてみてください。

心の健康相談 Q&A

Q 年上の後輩が業務中に眠っていたり、仕事が終わっていないのに帰宅するなど、自分の業務にも影響が出ています。どう声をかければ良いのでしょうか。

A 後輩の業務態度に困っているのですね。何とかしたいけれど、年上でもあり、声の掛け方に迷われるお気持ちはよく分かります。

とはいえ、早く帰宅し、残業も少ないながら居眠りは困ります。まず「体調面は大丈夫かどうか」を確認する必要があります。その上で、十分に眠れない「何らかの理由」がある場合は、そのことに対処する必要が出てきます。



プライベート面に干渉することは慎重にした方が良いでしょう。トラブルの原因にもなります。しかし、プライベートが原因で仕事に支障が出ている場合は改めてもらうことも必要です。この点については明確にしておくことは互いの関係にとっても、本人にとっても大切です。まずは原因を明確にしましょう。

「心とからだの相談室」のご案内(無料)

Self

健康相談室



フリーコール

ココロミ(テ) ハナ(ソウ)

0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



MAIL

support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内に返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。