

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel (086)272-8116
Fax (086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp

肯定的メッセージの効果

こんにちは。朝晩は少し涼しい日も増えてきましたね。体調を崩しやすい時期ですので、温度管理には気を付けて過ごしましょう。



さて、今回は肯定的メッセージについて考えてみます。

何でもいいので、動物を思い浮かべてください。でも、シロクマのことは考えないでください。

いかがですか。逆に、シロクマばかりが浮かんでいませんか？これが否定形メッセージの特徴です。

みなさまは普段、「遅れないようにね」「間違えないでね」「忘れ物をしないでね」と否定形のメッセージを使っていませんか。日本人はついつい否定形の表現を使いがちですが、**実は相手を「遅れる」「間違える」「忘れ物をする」状況に誘導しやすい仕組みを持っています。**このような望ましくない行動を防ぐには、肯定的メッセージが有効です。

<実際にメッセージが変更されている例>

トイレを汚さないでください。



きれいにお使いいただき、ありがとうございました。

駆け込み乗車はおやめください。



次の電車が隣駅まで来ています。
次の電車をご利用ください。

それでは、さきほどの表現はどのように変えたらよいのでしょうか。

「遅れないようにしてください」 → 「5分前には落ち着いた気持ちで座っていきましょう」
「間違えないでください」 → 「適切な手順通りに行いましょう」
「忘れ物をしないでください」 → 「今日、必要なものはすべて持っていきましょう」

今日からは意識的に肯定的メッセージを使ってみましょう。

(参考：健康管理 2013.7)