



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:前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>



相手を励ますって難しい？



人を励ますとき、『大丈夫！』という言葉がよく使われます。相手を気遣っての発言であるにも関わらず、伝え方によっては、相手に無責任に聞こえてしまうことがあります。皆さんの中にも、「大丈夫！」と言われて、“気休めは言わないで！”と感じたことがある方もおられるのではないでしょうか。そこで今回は、相手を励ますための効果的なポイントについて紹介させていただきます。

ポイント①：具体的に励ます

励ます相手の能力や性格、それまでの頑張りなどが分かっていた場合、**なるべく具体的に励ますこと**を心がけてみてください。

この2週間、ずっと準備してきたんだから、きっと大丈夫だよ。



苦手な問題にも繰り返しチャレンジした努力は、裏切らないと思うよ。

ポイント②：期限を決めて励ます

励まされても、相手自身いつまで頑張っていればいいのか分からないと、“ずっと頑張らないといけないのか？”としんどくなってしまうこともあるかもしれません。そのため、**期限付き**で励ますことも有効です。

あと1ヵ月だ！
頑張ろう！



『相手を励ましたい』という気持ちは、集団生活を行う上で、とても大切なことだと思います。その気持ちを適切に伝えるために、上記のポイントを押さえ、励ましてみてはいかがでしょうか。