



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: 松岡恵子

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

「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました



クイズ

コミュニケーションをとる時に、相手と自分の会話のペースが違うなと感じた時はどちらを選択すればよいでしょうか？

A : 相手のペースに合わせる

B : 自分のペースで話を進める

答えは・・・A:「相手のペースに合わせる」でした！
みなさんの回答はいかがでしたか？



会話の最中、相手が考えている時は一緒に考える姿勢をとる方がよいと言われています。「相手の話が終わったときに自分の話す番になる」という考え方がポイントです。相手と自分の会話のペースが違うときには、相手のペースに合わせましょう。また、コミュニケーションをとる上では「間」を上手にとることが大切です。

～場面別の対処法～

■ ゆっくり、切れ切れに話す人の場合

➡ 間が持たないからといって先に話し出さないように待ってみる

■ 非常に速いペースで、話についていけない場合

➡ 「少しゆっくり話してもらってもいいですか」と伝える

■ 相手が黙ってしまった場合

➡ 相手が考え事をしているのか、自分に話してほしいと思っているのか推測してみましょう。その上で、相手がどう思っているのか言ってもらえるような声掛けをしましょう。



皆さんも上手に間をとりながら、余裕をもってコミュニケーションをしていきましょう。

参考：平木典子著「図解 相手の気持ちをきちんと<聞く>技術」

厳正なる抽選の結果、「GODIVA クッキーアソートメント」を5名様に送付させていただきます。来年の新年号でもお年玉プレゼントクイズを行う予定ですので、みなさま楽しみにお待ちください。