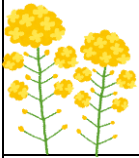


岡山 EAP カウンセリングルーム



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

マスク越しのコミュニケーション



私たちの生活にマスクが欠かせなくなってから早 1 年以上が経ちました。仕事場面やプライベートでもマスクをつけたまま話しをする場合が多いと思います。今回は、マスクをつけた状態でのコミュニケーションで気を付けたいことをお伝えします。

マスクをつけると・・・



コミュニケーションにおいては、話しの内容だけではなく、表情やしぐさのような見た目からも伝えることが重要です。しかし、マスクをつけることで顔の半分が隠れてしまうため、表情が伝わりづらくなります。また、声がこもってしまうため、相手は聞き取りづらくなります。

マスク越しで伝えるコツ

感情を顔全体で表現する

口元だけでなく、目や眉でも表現するように意識してみましょう。

例) 笑顔：目尻が下がる
怒り：眉間にしわを寄せる



うなずき・ジェスチャー

話を聞きながら相づちを打つように、うなずくことで「聞いていますよ」というメッセージを伝えることができます。また、重要な点は身振りもつけて伝えることで、強調することができます。



話し方を意識する

普段よりも口を動かして、ハッキリと、丁寧に伝えるよう意識しましょう。また、嬉しいときは声のトーンをあげるといった声の抑揚もつけてみましょう。



表情が伝わりにくいオンライン会議などのリモートでも有効ではないかと思います。ぜひ意識してみてください。



参考：創業手帳「マスクでもきちんと伝わる話し方のコツ。」 <https://sogyotech.jp/communication-wearing-a-mask/>

＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL : <http://okayamaeap.jp>

