

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>

ハイクオリティ・コネクション

周囲の方とどのような関係性を築いておられますか？自分の本当の気持ちを伝えることができるような関係性を築けていますか？人とのつながりの「質」は、個人や組織の活力に影響を与えていると言われていています（米国ミシガン大学のジェーン・ダットン教授）。今回は、「質」の高い人間関係をつくるコツをお伝えします。

人間関係の「質」を高める 4 つのかかわり



① 助け合うかかわり

誰かの手助けをしたり、「一緒に解決してほしい」「アドバイスがほしい」と助けを求めてみましょう。お互いに信頼感や親近感が生まれます。

② 尊敬・敬意を伝えるかかわり

誰もが他者から認められたいと思っています。まずは相手の自尊心を満たすよう「仕事が速いですね」などほんの些細なことでもいいので、ほめ言葉をかける習慣をつけましょう。

③ 信頼をよせるかかわり

人はそれぞれに強みがあります。その強みをお互いに認め合える関係が必要です。相手の強みや役割を認め、仕事を「任せる」ことが「つながり」をつくれます。

④ 共に楽しむかかわり

何かを一緒に楽しんだり遊んでみましょう。「一緒にしよう」と声をかけ楽しい時間を過ごすことで仕事場面ではみられない、新たな一面がみられるかもしれません。



できるところから取り組んでみて
いざというときに頼れる人間関係をつくっていきましょう

<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