

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>

おまけ情報で話上手に

普段の生活で欠かせないコミュニケーションですが、一生懸命に話しているのに、なかなか会話が弾まない、会話が上手く流れていかない、と悩まれたことはありませんか？会話をスムーズに流せる、話上手になれるコツをお伝えします。

「おまけ」の情報を提供しよう

話上手な方はおまけを付け加えるのが上手です。次の会話を見比べてみましょう。

《パターン①》

A：昨日の夜ご飯、何だった？
B：カレーです。
A：何カレー？
B：チキンカレーでした。
A：そうなんだ…おいしかった？
B：はい。
A：…

《パターン②》

A：昨日の夜ご飯、何だった？
B：カレーです。レトルトなんですけど、結構好きで、よく食べてるんです。
A：へえ、何ていうカレー？
B：〇〇っていうカレーで、コンビニで売ってますよ。スパイスが効いてて好きなんですよね。Aさんは、普段カレーは食べられますか？

パターン②の方が会話がスムーズに流れているように見えます。

話上手な人は、質問に対する答えをするだけでなく、その関連情報（＝「おまけ」）を付け加えたり、相手に質問を返したりして、お互いに共有できる情報を増やしています。（パターン②の下線に注目！）

人間関係は一問一答ではないので、質問と答えが等価になる必要はありません。

「おまけ」の情報を程よく付け加え スムーズに会話が流れていく話上手を目指しましょう！

～ご覧いただいている皆様へ～

祝！200号！いつもメンタルヘルスニュースをご覧いただきありがとうございます！
今後もみなさまにとって、身近でちょっと役立つ情報をお届けできたらと思います。
これからのメンタルヘルスニュースにどうぞご期待ください！

＜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>

参考：平木典子「図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術」

