

# 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>

### 褒めて、感謝の気持ちを伝えあおう

日頃から、褒めたり感謝を伝えることはできていますか？褒める・感謝の気持ちを伝えることは、誰もが表現できるものですが、日常の忙しさの中で、意外と見落とされがちです。特に、職場ではうまくいっているのは当たり前、失敗したりミスが起こると対策や反省点を話し合う、といったことが多いのではないのでしょうか？しかし、うまくいくことは当たり前で、スルーされてしまい、うまくいっていないときはそこに注目するという構図が出来上がってしまうと、やる気が低下したり、雰囲気が悪くなってしまうことにもつながります。

#### 褒める・感謝の気持ちを伝えあうことのメリット

##### ・日常的に同僚を褒めたり労ったりする文化が自然と根付く

相手との会話や雑談をするきっかけになり、コミュニケーションが増えることで、従業員間の信頼が高まり、より協力的な職場環境が促進されます。

##### ・普段は見過ごされがちな従業員の努力や行動を可視化できる

相手に感謝の気持ちを伝えるには、相手がどのように仕事をしているのか気に掛ける必要があります。その結果、お互いの仕事の進捗状況を把握しやすくなり、助け合いの気持ちが自然と生まれやすくなります。

##### ・ポジティブなフィードバックは、従業員の「やりがい」や「やる気」を高める

職場満足度の向上、離職率の低下につながります。従業員が自分の仕事に誇りがもて、職場に対する忠誠心が高まるため、長期的な人材の定着も期待できます。



褒めることに効果があることはわかっているけど、褒めるのは難しい・・・そういった方々には「承認のHITS」がおすすめ！相手の発言などの行動を認める“合いの手”を入れることで、認められている気持ちになります。

H	ほう
I	いかにも or いいね
T	たしかに
S	さすが or すばらしい

### 『承認』と『感謝』のポジティブな循環をつくり 従業員一人ひとりが安心して働ける職場を目指しましょう！

<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

