

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>

うまくいくやり方をまねて自分のものにしよう！

皆さんは他の人の行動を見て、「どうしてあの人はあんなに上手くやれるんだろう」と思うことはありませんか？でも、「自分は、あの人みたいにはできないよ」と諦める必要はありません。そんなときには、「その人の行動やその行動で上手くいった結果を観察してまねをしてみましょう。まねることによって、新しい技術を身につけることにつながります。

①

みなさんができるようになりたいことをイメージしてみる



例えば…

★周りの人と上手にコミュニケーションをとれるようになりたい



②

実際にコミュニケーションがうまくとれている人を選ぶ

ヒント

- ・モデルは同性で年齢が近い人にする
- ・目標の行動を使いこなしている人にする。



③

・モデルの行動を観察し、どんなことをして、結果どのようになったのかを確認する

例えば…

- ★笑顔で〇〇さんと名前を呼んで、声をかけている
- ★適度にうなづきながら話を聞いている
- ★視線を合わせながら話を聞いている
- ★相手の話を否定せずに共感しながら最後まで聞いている



相手も話しやすそう！

行動した結果を振り返り、うまくいかない場合は、改善点をもとにしながら再トライ！
他人の良いところを上手にまねしながら自分の行動を良い方向に変えてみましょう！

＜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

