

心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア

ヒューマン・フロンティア相談室

〒107-0062

港区南青山 1-3-3 青山一丁目タワー4 階

TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

 0120-783-744

受付日時: 月曜～金曜 10:00～20:00

(祝日除く) 土曜 10:00～18:00



E-mail:

sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.

**LINEからもカウンセリング
予約ができます。**

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINE アプリの「友だち追加」→「QR
コード」から上記の QR コードを撮影し
ご登録ください。もしくは「友だち追
加」→「検索」から「@hfsodan」を入
力してご登録ください。

※QR コードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

職場で本音が話せない？！

面談をしていると、「職場ではプライベートなことは話さない」「上司との定期的な面談でも仕事のことしか話さない」「同期には話せる」などといった声がよく聞こえてきます。このことを裏付ける結果が、パーソル総合研究所の「職場の対話に関する定量調査」(2024年3月29日公表)でわかってきました。

過半数以上の従業員が、上司との面談や会議において、本音・本心をほとんど話していないということです。昨今1on1ミーティングがかなり普及しているようですが、皆様の職場では本音で話す機会はどのくらいあるでしょうか？また、皆様の職場では実際のところ、どのくらいのメンバーが本音で話せているのでしょうか？

「対話」と「会話」の違いについてここで述べたいと思います。「対話」とは、お互いの立場や意見の違いを理解し、そのずれをすり合わせることを目的に行うもの、そして「会話」には明確な目的やゴールがないそうです。

また、職位によって職場の「対話」についての認識ギャップが極めて大きいそうです。一般社員・従業員はあまり本音を出せていないと感じていますが、事業部長層や役員などの上位役職者は、職場メンバーも自分自身も本音で話せていると感じている傾向が強いそうです。また、一般層の本音のコミュニケーションとして「上司・経営に対する『愚痴』」が極めて多いそうです。

本音で話す度合いの高低別に特徴をみると、本音で話せている人ほど、ジョブ・クラフティング、ワーク・エンゲージメント、個人パフォーマンス、働く幸せ実感が高く、働く不幸せ実感は低い傾向が見られたそうです。事業部長層や役員などの上位職者だけが幸せ実感を多く感じているということでしょうか…？

職場で本音を話せない理由としては、

①組織に愛着がないと思われそう(裏切者リスク) ②意図しない範囲に広まりそう(拡散リスク) ③自分の評判が下がりそう(低評価リスク) ④自分の立場では言えない(身分不相応リスク) ⑤真剣に受け取ってもらえなさそう(無関心リスク) ⑥相手との関係が悪くなりそう(関係悪化リスク) の6つのリスクを感じているからだそうです。

一方、本音で話せる相手の特徴は多い順に、「傾聴的態度・共感的態度・公平性・客観性・応援的態度・建設的態度・物腰の柔らかさ・ユーモア・笑顔・考え方の柔軟性」、そして意外なことに、話す頻度が多いといった「環境的要因」は低い傾向にあったそうです。

皆さんも振り返ってみてはいかがでしょうか。本音で話せていますか？そんな相手がいないというかたは是非ヒューマン・フロンティア相談室があります。カウンセラーがじっくりとお話をお聴きしますよ。

カウンセラーのオアシス

梅雨の季節になりました。「また今日も1日雨だった」と振り返る日々が続いていくと、憂鬱な気分になることもあるかもしれません。また、昨今、「気象病」という気圧の変化で体調に異変が起きる方も耳にしたりします。

みなさんは、この季節、どのように過ごされていますか？私は、出かける時に雨が降っている場合は、必ずお気に入りの雨靴をはいて出かけるようにしています。更に雨の日がお休みの日だと、これまたお気に入りのポップな雨傘で出かけたりして、ちょっぴりワクワクしています。また、最近Eテレの0655で新曲として発表された「雨の動物園」という歌も気に入っています。日常生活のちょっとした「ワクワク」を大切にしたい、丁寧な生き方をしていきたいですね。

EAP用語集

生活習慣病

不健全な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気のこと。一般的に30-40代から発症しやすい。糖尿病、脳卒中、心臓病、高脂血症、高血圧などが含まれるが、これらの多くは血中の中性脂肪やコレステロールが過剰になり(高脂血症)、血流が悪くなったり、血管が詰まってしまうことが原因とされている。悪影響を及ぼす生活習慣には、食べすぎ、偏食、過労、ストレス、喫煙、多量の飲酒などがあげられる。生活習慣病の予防には、定期的な有酸素運動、バランスのよい食生活と十分な睡眠、喫煙や過度な飲酒を避けることが重要となる。