

# 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:前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883

<http://okayamaeap.jp>

## 会話力を伸ばそう！！

新年度が始まって早4カ月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れ、職場の人間関係も少しずつですが落ち着いてきた頃でしょうか。しかし、なかには職場のコミュニケーションに難しさを感じている方もおられるのではないのでしょうか。そんなときは、『おまけの情報をつけてみる』というのを試してみてください。

お昼休みに先輩職員（A）と新入職員（B）が話しているシーンを想像してみてください。Aが「昨日の休みはどこかに行ったの？」とBに尋ねました。するとBは「友達とご飯に行きました」とだけ答えました。そこでAは「何食べたの？」と聞くと、Bは「イタリアンです」と答えました。その後、会話は終了し、気まずい沈黙が流れてしまいました。

このシーンで気まずくなってしまった理由の一つとして、『会話』が『一問一答』になっていることが挙げられます。『会話』は『一方的に投げる・受ける』のではなく、**「お互いが投げる・受ける」**をしなければ、続けにくいものです。話しくさが生まれた場合には、『一問一答』的な会話になっているかもしれません。そんなときに役立つのが、『おまけの情報をつけてみる』です。

### 【質問の答えだけでなく、おまけの情報をつけてみる】

詳しい状況の説明などのおまけの情報を付け加えることで、次の話題を探しやすくなります。また、相手への質問を付け加えることで、片方がインタビューになり続けることを避けることができます。

おまけの情報を駆使することで、気まずさを打開できるかもしれません。チャレンジしてはいかがでしょうか。