

## 会話力を高めて人間関係の構築に活かしましょう

2月に入り、寒い日が続きますが、春がすぐそこまで近づいてきています。今月号では、新年度へのステップアップとして、会話力を高めるための方法とそのポイントを紹介します。

### ◎会話力を高めるための方法◎



#### ●できるだけ話を続けること…

会話は、人間関係を構築するために役立ちます。会話を通じて、お互いの警戒心を解き、円滑な関係を保つことが可能です。そのため、話の中では、すぐにオチや結論を出す必要はありません。まずは会話のラリーである雑談から始めてみましょう。

#### ●自身の体験談やエピソードを中心に、気持ちのやりとりをすること…

話をする際には、単なる情報交換やアドバイスをするのではなく、気持ちのやり取りを中心にしてみましょう。『自身の体験したこと+気持ち』をセットで話すことで、自分の気持ちが相手にも伝わるため、親近感を持ってもらいやすくなります。例) 最近、今の自分にぴったりな知識が得られる手芸の本を手に入れたので、裁縫が楽しくなりました。⇒わかります、自分に合う趣味があるって大事ですね。

#### ●大きく相づちして一緒に楽しみながら～肯定して共感すること～…

話すだけでなく、相手の気持ちを聞くことも会話力を高めるためには大切です。会話のラリーを続けて、相手が気持ちを話せるように促してみましょう。そのポイントとしては、人は肯定されると、気持ちを話したくなるため、肯定して共感することです。また、そのときに、なるべく相づちや手をたたく・笑顔などの表情を変えるといったことを加えてみると、さらに相手に聞いていることが伝わります。

例) 最近寒くなりましたね、風邪を引いてしまいましたよ ⇒ (大きく頷きながら) それは大変ですね、朝晩は特に冷えますからね ⇒ そうなんですよ、追い込み時期だったので、困り果てました。

ちょっとしたポイントを実践することで、人間関係が円滑になり、商談が成立したといったことも期待できます。身近な人間関係から仕事などの場において、是非ご活用ください。

## 身体を冷えから守りましょう

寒さが一段と厳しくなってくる頃です。身体を冷えから守り、日常生活が少しでも快適に過ごせるための対策を紹介します。

### ◎食事と運動について

・冷たい飲み物・食べ物を控えて、もし摂取した場合には、次の食事でも温かい食事や身体を温める食材を取り入れましょう。特に、根菜類(大根、にんじん等)、発酵食品(味噌、チーズ等)、ショウガ、ネギ、等。  
・運動に関しては、ウォーキングや軽めのランニングなどの有酸素運動を取り入れましょう。身体の大きな筋肉がある部分が使われるため、身体を温める効果が期待できます。

### ◎服装について

身体を中心から熱を運ぶ動脈が表面に近づいている部分である手首、足首、首元を冷やさないことが大切です。靴下、レッグウォーマー、マフラーなどを活用しましょう。また、お腹にもたくさんの血管が張り巡らされているため、お腹を冷やさないように、腹巻きのようなものをおすすめです。

上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください!

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

#### ◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00  
土曜 10:00~17:00

面談予約はこちら



0120-779-551

#### ◆対面・オンライン面談

\*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

reservation\_hn@humaneeds.co.jp