

テキストコミュニケーションを円滑にするための秘訣①

2月に入りました。今月号では、チャットやメールなどを用いたテキストコミュニケーションを円滑にするための秘訣について今回と来月と2回に分けて紹介します。

●テキストコミュニケーションとは…

テキストコミュニケーションとは、チャットやメールなどの文字を使ったコミュニケーションのことを示します。ビジネスにおいても、チャットやメールは欠かせないものであるため、テキストコミュニケーションの特性を理解することは、仕事の質を向上させることにつながります。なお、テキストコミュニケーションは文章によるやり取りのため、情報が可視化されることから後から見返すことができるメリットがあります。一方で、感情が伝わりづらい一面があるため、コミュニケーションにおいて重要とされる雰囲気・感情といった要素をすべてテキストコミュニケーションで伝えることには限りがあるといえます。

●テキストコミュニケーションを円滑にするための秘訣…

✓**一文は短い文章で簡潔に、相手を思いやる気持ちや気遣いを忘れずに…** 文字での伝達になるため、曖昧な言い回しは控えて、一番伝えたい結論や目的から書き始め、一文を短く簡潔にすることで、相手をイライラさせずに、大切な情報のみを伝えることが可能です。また、ビジネスにおいては、早めの返信を心がけること、さらに相手を思いやる気持ちや気遣いを添えておくことにより伝わりやすくなります。

例) 日程調整について：お世話になっております。打合せの日程のご連絡です。〇日の14時より、××の場所で、お打合せをお願いします。当日は資料をもとにご説明させていただきます。ご都合はいかがでしょうか。ご都合がつかない場合には、別途時間を設定いたしますので、候補日をお知らせください。

✓**感情が伝わる表現を工夫する…** テキストでは感情表現が難しい上に、ビジネスにおいては喜怒哀楽を控えている方もいるかもしれません。ただ、それでは要件のみのそっけない文章になってしまいます。さりげなく感情を伝えてみることで、ビジネスライクなだけのやり取りとは違ったテキストコミュニケーションが可能になり、相手との関係づくりや仕事の円滑化につながります。

例) 仕事の依頼についての返信：新しい仕事のご依頼をありがとうございます。このような機会をいただけることを非常に嬉しく思います。さらなる詳細について、ご連絡をいただけますと幸いです。

睡眠の質を上げるコツ

年度末に近づいてきて、忙しくなる方もいるかもしれません。繁忙期を乗り切るためには、質の良い睡眠を取ることが大切です。今回は睡眠の質を上げるコツをお送りします。

◆睡眠の質を上げるコツ◆

①**風通しのよい衣類を着用すること…** 寒さ対策として熱を保持する衣類などを身に付けて寝る方がいるかもしれませんが、睡眠中は手足から熱を放出して、身体の内部の深部体温が少し下がります。そうすると、眠気がくるので、体温を下げるために手足から熱の放出を邪魔しないことが大切です。全く着用しない方がいいというわけではありませんが、風通しの良い衣類を身に付けることや靴下は履かないなどの工夫が必要です。

①**入浴をすること…** 湯舟につかって体温を上げて身体が温まり、その後は体温は下がります。体温が下がるまでには90分以上の時間が必要となるため、眠る前の90分前には入浴を終えておくことが理想的です。また体温が下がるタイミングで就寝することで入眠がしやすくなりますので、なるべく入浴の習慣を持つことがおすすめです。

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



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

面談予約はこちら



reservation_hn@humaneeds.co.jp