

テキストコミュニケーションを円滑にするための秘訣②

3月に入りました。今月号では、先月から引き続き、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紹介します。

●メラビアンの法則からテキストコミュニケーションを考える…

メラビアンの法則とは、言葉以外の要素である視覚や聴覚からの情報が、コミュニケーションに与える影響について示したもので、感情や印象を伝える際に言葉の内容が7%、声のトーンが38%、表情や態度などの非言語的要素が55%を占めるそうです。これは、対人コミュニケーションにおいて、非言語的な要素も重要であることを示しています。テキストでは、このような非言語のやり取りが省略されるため、通常のコミュニケーションとは違うという認識を持つことが必要になってきます。そのため、特に何か誤解などが生じた場合に、テキストでのやり取りで全てを完結することに限界があるため、電話やオンライン、直接話すなど別のコミュニケーション手段を用いて柔軟に対応していくことが包括的なコミュニケーションであるといえます。

●テキストコミュニケーションをより良くするためには…

✓**テキストコミュニケーションが苦手な場合には…** テキストでは自分のペースで送信ができるという面があるため、ある程度時間をかけて文章を考えることは、それだけ気遣いをする事になると考えられます。ただし、非言語情報がない中で、相手に伝えたいことを表現するには、まずは一番伝えたいことから書き出すこと、文章はなるべく短くするといったことを実行することです。それを意識するだけで、作成時間を短縮することができます。この方法で、苦手意識を払しょくしていきましょう。

✓**そっけない文章にならないための工夫とは…** 相手をいたわる文言やさりげなく感情を伝えてみることは、テキストでのやり取りに慣れていないと簡単にできることではありませんが、自分が相手の立場に立って、こう言われたら、どういった言葉が添えられていると嬉しいと思うのかを考えて、自分にかけていたい言葉を相手にも伝えてみることです。例えば、ご依頼をいただき、ありがとうございます、今日はお会いできて光栄です、またお打合せでお会いできることを楽しみにしています、等さりげなく伝えてみてはいかがでしょうか。なお、絵文字はビジネスにおいては推奨はされていないため、用いない方が無難といえます。

自分でできる花粉症対策で春を快適に過ごしましょう

今年は例年以上に花粉の飛散が予想され、もう既に医療機関の受診をされて対策をされている方もいるかもしれませんが、自分でできる対策で春を快適に過ごす方法をお伝えします。

◆自分でできる花粉症対策◆

最近では、医療の進歩により、お薬等を用いた方法が主流となっておりますが、日常生活での対策も同じくらい大切になります。少しの意識とマスク着用などの物理的な対策を行うことで、相当に花粉の侵入を防ぐことが可能です。

外出時に気を付けること… マスクと眼鏡の着用をすることを基本にして、花粉をシャットアウトするのが大切です。インナーマスクや防御カバー付きの眼鏡も有効です。

基本的なセルフケア… 帰宅時には、玄関前で衣類や髪に付着した花粉を振り払うこと、上着は花粉がつかないようにさらっとした素材のものがおすすめです。また、室内では空気清浄機と適度な湿度で鼻の粘膜を保護することです。最後に、睡眠と食事に気を付けながら、規則正しい生活を心がけましょう。

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