

24年9月

安心して働ける職場環境にむけて

仲間と自分、 両方を大切にする コミュニケーション

エムアイフーズスタイル ハラスメント防止対策委員会事務局

例えば

こんな時は、相手に ストレスを与えてしまっているかも？！

【相手否定・攻撃型】（相手から強引にイエスを奪おうとする）

必要以上に強く言い過ぎる/自分が気に入らないことや受け入れられないことに対して否定から入る

| | |
|---------|----------------------------------|
| 意見を述べる時 | 「私は～」ばかり/物事を決めてかかる はじめから相手を否定 |
| 相手に対して | 否定、批判が多い |
| 話を聞く時 | 相手の話を聞こうとしない 話のコシを折る |
| 口ぐせ | だいたい、だから あり得ない！～して！ |



例えば こんな時は、自分が ストレスを抱えてしまうかも？！

【自分否定・受け身型】（なんでも相手に合わせすぎてしまう）

遠慮して思い通りにモノが伝えられない お互いの理解が深まらない

| | |
|---------|-------------------------|
| 意見を述べる時 | よく謝る まわりくどく言う |
| 相手に対して | 相手の反応を恐れて 反応が少ない |
| 話を聞く時 | 受身的な聞き方 同調のしすぎ |
| 口ぐせ | すみません ～だと思～して頂ければ・・・ |



相手の話を聞き、配慮しつつも、 自分の意見は率直に明快に伝えましょう！

自分との違いを認める

話しやすい雰囲気

相手を
受け入れる

例えば・・・こんな風に伝え方を変えてみよう

- ▶ 「～すべきだ」を『～して欲しい』に変えてみる
- ▶ 「～できない」に加えて、「□□ならできます」と代替案も伝える
- ▶ 主語を「あなた」から『わたし』に変える

例「あなたはなんで〇〇ができないの？」から『私は△△してくれると助かります』



撮影協力
白金高輪店 一般食品 小宮山さん / 白金高輪店 一般食品 畑山さん

誰もが対等な関係で、尊重し合える職場環境へ