

仕事のコミュニケーションを上達させる方法



6月に入りました。新しい環境に慣れようと日々奮闘されている方もいるのではないかと思います。今月号では、このような状況に役立つ仕事におけるコミュニケーションを上達させる方法について紹介します。

●仕事での最低限のコミュニケーションは「ホウ・レン・ソウ」（報告・連絡・相談）…

仕事におけるコミュニケーションの基本としては、「ホウレンソウ」があげられます。仕事をする上で、報告、連絡、相談ができることが、仕事でのコミュニケーションの最低条件であるといえます。

●仕事でのコミュニケーションを上達させる方法…

さらに、未曾有の出来事が起こったり、日時の都合がつかないことがあるかもしれません。そのため人をお願いすることや断ることも時には必要となってきます。以下では、その方法をお伝えします。

◎上手に何かをお願いする… ①お願いする理由を明確にして、②手伝ってもらえると相手にどんなメリットがあるか、③具体的に何を手伝ってほしいか、を伝えてみましょう。例えば、今日やらなければならない作業が終わらない場合には、今日中に終わらせないといけないため、自分はBの作業をするから、このAの作業を貴方をお願いしたいことを伝えて、最後にもし相手が何か手伝ってほしいことがあれば今度お手伝いすると、頼んでみましょう。

◎上手に断る方法… ①どうしても用事を断らなくてはならない理由を伝える、②素直に謝罪をする、③今度何かあるときには是非引き受けることを検討したい、と伝えましょう。例えば、食事会に誘われたときに、どうしても家族の用事が入っているため、断らないといけません。そのときの伝え方としては、お誘いありがとうございます。申し訳ございませんが、どうしても用事が入っているので今回は見送らせていただきます。行きたかったのですが、申し訳ありません。また何か機会がございましたら、ぜひお声がけ下さい、などと工夫して伝えてみましょう。

仕事のコミュニケーションを上達させる一助になれば幸いです。個別に考えたい場合はヒューマニーズ相談センターをご利用ください。

熱中症対策につきまして



今年も猛暑が予想されます。事前に暑さに備えた準備をしておくことで、熱中症を防ぐことが可能です。以下では、熱中症を予防するための対策について紹介します。

◎熱中症を防ぐために…

●暑さを避ける… 屋内では、直射日光を遮り、エアコンや扇風機などで室内を快適な温度に調整する。また外出の場合には、なるべく日陰を歩く、帽子や日傘などを用いて暑さから身体を守るようにする。

●こまめな水分補給… 暑さにより体内から水分が失われていくため、喉が渇く前に水分補給をすることを心がける。また、コーヒーやお茶などカフェインが多く含まれるものは利尿作用があるため、飲み過ぎには注意し、なるべくそれ以外の飲料も補給しましょう。また、塩分補給も忘れずに。

●暑さに備えた身体づくり… ランニングやウォーキングなど、運動する習慣を身に付けておくことや、規則正しい生活を心がけることで、暑い夏を乗り切るための身体作りをしておきましょう。

また、暑い場所で長時間過ごすことは控えて、なるべく涼しい場所で過ごしましょう。なお、体調が優れない場合には、早めに医療機関への受診をするようにしてください。

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