ヒューマニーズ通信

2025年9月号

ダイアローグを重視した対話をしてみませんか

9月に入りました。今月号では、話す側と聞く側がお互いに理解を深めながら行動や意識を変化させる創造的なコミュニケーション方法であるダイアローグについて紹介します。

●ダイアローグとは…　ダイアローグとは、直訳すると対話という意味になります。これは、単なる情報のやり取りだけでなく、話す側と聞く側がお互いに理解を深めながら、行動や意識を変化させるような想像的なコミュニケーションを目指した会話になります。ダイアローグの手順は以下の通りです。

①状況を確認する…　今ある周囲の情報や状況を把握すること
②情報を伝える…　自分が持つ情報や特に自分や相手にとっても有益な情報を共有する
③情報を得る…　相手からの情報を得る
④信用を作る…　このような双方の情報のやりとりをすることで信頼関係を構築する
⑤意思を決める…　これまでのやり取りを踏まえて、今後どうしていくかを決めていくこと

◆上司と部下との1on1例◆
①②上司から部下へ、今の仕事の進捗についてを聞いていく。部下より、今はB社に見積を提出していて、C社にはプレゼンの準備をしていると報告。B社は他社の方が有意であるため、何かオプションなどを提示してもいいかもしれないこと、C社の要望をもっと知る必要があると報告。③上司からは、部下への進捗を称え、日頃の貢献を労った。その上で、B社へのオプションなどの条件を話し合い、C社の知り得ている情報を伝えた。④⑤両者から得られた情報を集約していくことで、案件の進め方について双方が納得できたため、上司からはいつでも何かあれば質問してもらっていいこと、何かあれば上司も協力することを伝え、再度打合せの日時を設定した。

●ダイアローグの進め方…　対話内では説得や議論、アドバイスなどは極力控えて進めていくことが大切です。個人とのやり取りまたはグループを作って、多様な意見を出し合い、それを尊重しながら、考えていくような機会を作りながら進めていきましょう。特に1対１であれば、一度で完結させるのではなく、時間や場所、タイミングを変えて、様々なアングルから何度も繰り返し話を聞くことがより有効です。

睡眠の質を上げましょう

睡眠は心身の状態と密接に関連しているため、よりよい睡眠の質を保つことが大切です。今回は、すぐにできる活動をして睡眠の質を高める方法を紹介します。

●朝食をしっかり食べる…　朝食を食べることで、身体にスイッチが入り、体温が上昇します。特に朝食を食べる習慣がなくて、寝てもあまりすっきりしないという方は、まずは朝食を食べることから始めてみてください。
●朝起きて、掃除や軽い運動をする習慣を持つ…　朝起きてから、少し身体を動かすようなことをすることで血行がよくなり、目も覚めやすくなるため、その後の活動もスムーズにはかどります。
●筋トレやストレッチをする…　筋トレやストレッチは心身を整える効果があるため、睡眠にもよいといわれています。特にスクワットなどの大きな筋肉を動かすことがより効果的です。
●何か気になって眠れない時には…　夜のリラックスできる時間帯に、ノートやメモに書き出してみると、気になっていることがクリアになるため、案外すっきりするものです。

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

携帯・PHS OK　**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

Humaneeds