

# 会社の人間関係が良くなる ペップな社長の ペップトーク通信

2022年12月号 vol.12

## 【自己肯定感をアップさせ、良いコミュニケーションをとる方法】

研修のメニューのひとつに《自己承認ワーク》というものがあります。

これは4人1組で行うワークで、まず全員に1分間で自分自身の良い所をシートに書き出してください。この時に自己肯定感の高い人は、自分の良い所を自分で認識できているので多く書き出す事ができます。ただこの時点で少なくとも、例えば0個とか1個でも全く問題はありません。

次に4人組の中でAさん、Bさん、Cさん、Dさんを決めていただきます。

決まったらB、C、Dさんは自分が思うAさんの印象をAさんに伝えていっていただきます。この時に大切なコツが1つあります。それは「Aさんは気遣いのできる人だと《私は》思います」という風に《私は》というワードを入れること。この《私は》をI(アイ)メッセージと言いますが、IメッセージにすることでAさんは自分でどう思っているかは別として、私はそのように感じましたとAさんが受け取りやすいメッセージにすることができます。

日本には「謙遜」や「謙虚」という素晴らしい文化がありますよね。ところが行き過ぎた「謙遜」や間違った「謙虚」の解釈をしていることで、相手からの評価や賞賛の言葉を受け取れない人を多く見受けられます。相手がくれたプラスの評価を受け取れないということは、自分の良い部分を認めないということになり、自己肯定感を下げる事につながります。私もペップトークを学ぶ前は、人が褒めてくれたり感謝の言葉を伝えてくれても「いやいや、自分はそんな事はないです」と素直に受け取ることができませんでした。またそれが格好いいと思っていました。でも「謙虚」を辞書でひくと、①控えめで慎ましい事②へりくだって素直に相手の意見を受け入れること、とあります。謙虚さとは相手が言ってくれた事を「受け取る」という態度でもあるのです。

また例えば、あなたが相手の事を認めて褒めているのに「いやいや、そんな事はないです」と言われ続け、自分の言葉を受け取ってもらえなかったら良い関係になりにくいですね。相手が言ってくれたことを受け取るということは「良いコミュニケーション」という観点からも大切なことなのです。

あなたの周りに言葉を受け取ってくれない人がいたらこのIメッセージをぜひ使ってみてください。

そしてまた、あなたが相手から褒めてもらったら、「ありがとうございます。これからも頑張ります」と素直に伝えてみてください。

お互い気持ちよくなると思いますよ。

# 社内コミュニケーションに悩まれている 経営者、人事担当者におすすめです

## 現業を持つ「現役社長」が講師の コミュニケーション研修

- ☑ 幹部は頑張っているけど部下がついてこない
- ☑ 社内の人間関係がギクシャクしている
- ☑ 研修の効果が長続きしない
- ☑ 会社の雰囲気を変えたい

などのお悩みはございませんか？

豊清工業株式会社社長の石原利彦が、2018年に「会社の雰囲気を変える」決意をしてから現在まで道のりを踏まえた研修をお届けします。

### <講師プロフィール>

石原利彦

- ・豊清工業株式会社 代表取締役
- ・日本ペップトーク普及協会認定講師

少年野球チーム旗の台クラブのヘッドコーチとして  
チームにペップトークを導入。

楽しむ野球により無名のチームを  
東京都大会優勝、全国大会ベスト8に導く。

代表を務める豊清工業株式会社では  
社内のコミュニケーション活性化のために  
ペップトークを導入し会社の雰囲気を変えさせ

コロナ禍でも過去最高売上を達成する。

お互いがお互いを応援し合える『応援文化』を構築し

会社と社員が働く大人の見本となり

働く大人を元気に、また日本を元気にするのが夢。



お問い合わせ：豊清工業株式会社 業務課岩淵

043-498-3943 info@hosei-kohgyo.co.jp