

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

2023年1月号 vol.13

【円滑なコミュニケーションのためにお互い自己肯定感を上げましょう】

今日は前回の続きで研修の中で行っているワークのひとつ《自己承認ワーク》からのお話です。ワークの流れは以下です。

- 1 4人1組になり、各個人それぞれ自分の良いと思う所を書き出す。
- 2 A～Dさんという役割を決め、B, C, Dさんは自分が思うAさんの良い所を順番に伝える。これを連続で3周実施する。
- 3 Aさんはみんなからの言葉をしっかり受け取り、感じたことをフィードバックする。
- 4 これをB, C, Dさん順番に行う。
- 5 再度各自、自分の良いと思う所を書き出し、最初と比べてどうなったかをシェアする。想像してみてください。

他の参加者の人があなたの事を無条件で褒めてくれる。それもどんどん褒めてくれる。合計9回も自分の良い所を言ってもらえるのです。日常ではなかなか体験できないことですよね。参加者した方々は嬉しかったり、照れ臭かったりしながらも笑顔になります。また⑤でもう一度自分の良い所を書き出してもらおうのですが、全ての方が1回目よりも数が増えています。

ここで参加者の方々には「褒められることの嬉しさ」「褒められた時に自己肯定感が上がる感覚」などに加え「褒める事の難しさ」も体験していただきます。

「褒められて嬉しい事は分かった。でも自分が人を褒めようと思ったら思った以上に頭を使わないとできない」という事も感じていただけます。

ではどうすれば相手を褒めて自己肯定感を上げる事ができるのか？

それには2つのコツがあります。

1つ目はできていないところや足りないところを見るのではなく、できているところや相手が持っているものを見てそれを伝える。2つ目は肯定的な関心をもって相手を見ることです。

例えばある人を「あの人はとても優秀な人です」と紹介されたら、優秀だと思えるところばかりが目につきます。逆に「あの人はダメな人で問題ばかり起こす人です」と紹介されたら、ダメなところや問題起こしたところばかりが目につきますか？

これが先入観です。同じ相手であっても良い先入観を持つのか悪い先入観を持つのかで、見えるものが変わってきます。だからあなたが褒めてあげたい人や自己肯定感を上げてあげたい人のことは、例え今はできていない部分があったとしても「将来絶対に良くなる人だ」というプラスの先入観を持って見ていきます。そうすることで相手の自己肯定感が上がるだけでなく、相手があなたを見る目も変わってきて、その結果良いコミュニケーションを築くことにもつながります。

自分を褒めてくれる人や自分の良いところを認めてくれる人のことを人は好きになりますよね。お互いの自己肯定感を上げて、よりよい人間関係を築いていきましょう。

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

“日本の働く大人を元氣する”ことを目指して活動中。



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