

梨本昌子の

ちよつと言つても

いいかしら？

人間関係に悩んでいませんか？



日本の某有名な栄養補給食品の製造会社が、東京の20歳〜59歳の社員にアンケートを採りました。内容は「現在疲れを感じるか」そして「疲れの原因」についてです。

結果は、疲れを感じている人が約80%。そのうち7〜8割の人は疲労が慢性化。さらに6割弱の人は「リラックスしたくてもできない」過緊張状態にあるそうです。

疲れの原因のトップは、「職場の人間関係」が約44%。「仕事の内容」が約40%で、後に「仕事の量」「運動不足」「通勤」が続きます。約半数の人が人間関係が原因で疲れ

を感じているという結果でした。

「上司のどんな一言が疲れを倍増させるか」というリサーチのワーストランキングは次の通りです。

- 1位「常識(当たり前)でしょ」
- 2位「そんなこともできないの?」
- 3位「前にも言ったよね?」

その後のランキングには「自分で考えてやれ&勝手にやるな」「まだ終わらないの?」「やる気あるの?」「仕事だから我慢してやって」「その仕事やっばり必要なかった」「暇そうだね」「忙しなかったら後にして&なんで早く言わないの」「前例がないから/習慣だから」

ら」と続きます。経営者は、小さな一言が社員をどれだけ疲れさせているかを知らなければなりませんね。

人間関係を悪くしないために、「感謝の気持ちを伝えること」を実践しましょう。何かをしてもらったら、すぐにお礼を伝えることです。

また、誰でも人からのサポートを受けているものです。やってもらっていることを「当たり前」と思ってしまうのは、感謝の気持ちが消えてしまいます。「当たり前」という概念を捨てましょう。相手の目を見てはつきりと「おかげさまで助かりました」「嬉しいです」と伝えましょう。例えば相手が「大したことをしてないから」等と答えると分かっていても、感謝の気持ちが伝わることに意味があるのです。

ミスやトラブルを解決に導いてくれたり、貴重な知恵を分けてもらったり、大事な事態に支えてもらったり、お世話になった相手に会ったときは、まず感謝の言葉から会話を始めましょう。相手にとって「お礼」で会話が始まるのは嬉しいものです。感謝する心を育み、伝えることができます。周りもより幸せになっていきます。人間関係に悩んでいる人はぜひ実践してみてください。



なしもと・まさこ◎東京都中央区生まれ。早稲田大学第一文学部卒業後、PR会社に就職。その後、米広告代理店(ウォルター・トンプソン社)に移り、27歳で同社の日本PR部門の部長に就任。結婚を機に退職し、グアムへ。1982年にハワイへ移住。広告/PR会社「ナシモト&アソシエイツ」を設立。同社はハワイの経済紙『Pacific Business News』にてハワイのトップ広告代理店10社にランクインしている。NPOハワイ・シニアライフ協会の発起人兼副会長をはじめ、各種コミュニティ団体で要職を務める。連絡先は、nashi@nashimoto.com

バックナンバーはオンラインで：<http://lighthouse-hawaii.com/nashimoto>

梨本パンチセミナー (無料)

10月6日金曜日 5:30pm (開場5:00pm)

読者の皆さま、お待ちかねの第2回セミナーが開催されます。梨本さんがこれまでの豊富な経験をもとに言いたい放題語ります。パンチの効いたトークをお楽しみください。セミナーの後には質疑応答の時間もあります。

<お申し込み> ライトハウスハワイ
Eメール: info@lighthouse-hawaii.com
お申し込み期限:9月27日(水)まで 定員20名
※定員オーバーの場合は抽選。後日連絡いたします。