

事例で学ぶ すぐに使える声かけ編

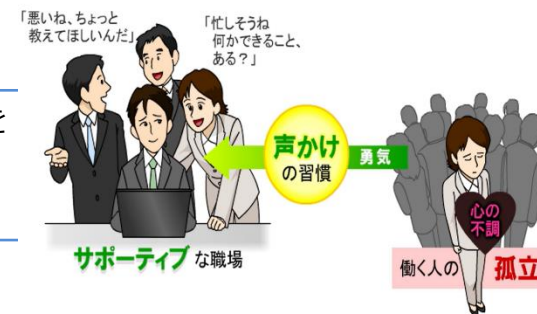
職場におけるメンタルヘルスケアのために、日常の良好なコミュニケーションのコツを学びます。

社員の健康向上やメンタルヘルスケア、といった労働安全衛生への取組みは、企業の社会的責任（CSR）の一つと位置づけられ、継続することによって企業価値を高めると捉えられています。本コースでは、職場における具体的な場面を取り上げ、どのように声かけをしたらよいか、相手の話を聴いたらよいか、というポイントを押さえ、日常のコミュニケーションにおける意識を高めることをねらいとしています。職場の一人ひとりのコミュニケーションスキルへの意識を高めることで、職場（チーム）全体で相互に支援する雰囲気づくり－メンタル・サポートの風土づくりを行います。

©2015, 2019 JMAM

<本コースのねらい>

- ・職場で起こりがちな事例を取り上げて解説することにより、職場での声かけや聴く姿勢・スキルへの意識を高めながら学習できます。
- ・職場(チーム)の環境づくりのために、前向きなコミュニケーションにつなげる視点を盛り込んで解説します。



<コースカリキュラム>

<概要>

受講対象者	ビジネスパーソン全般
監修	●武藤 清栄 東京メンタルヘルス 所長
仕様	●想定学習時間：2時間 ●最短実行時間：24分 ●テスト数：1（全10問、ランダム出題）

第1章「声かけ」はコミュニケーションのきっかけ

- 1-1 「声かけ」の本音と建前
- 1-2 会話がうまくいく声かけのタイミング
- 1-3 「声かけ」のコツ
 - － 関係言葉と事実言葉を使う－
- 1-4 「声かけ」のコツ
 - － 相手の反応をみる－

第2章 事例で学ぶ「声かけ」

- 2-1 事例①注意したいメンバーに声をかける
- 2-2 知っておきたいこんなコツ【感じのいい話し方】
- 2-3 事例②様子が気になるメンバーに声をかける
- 2-4 知っておきたいこんなコツ【印象のいい声】
- 2-5 事例③相談のために上司へ声をかける
- 2-6 知っておきたいこんなコツ【リラックスした表情】
- 2-7 事例④様子が気になる同僚に声をかける
- 2-8 知っておきたいこんなコツ【物理的な距離】