

けんぽ インフォメーション

2019
VOL.202

冬号

平成31年1月15日発行

新連載スタート!

全国の
加入事業所を紹介

P4・5をご覧ください。

ご家族皆で
読みましょう

けんぽからの大事な情報が満載です!ご家族向けの情報もあります。

トヨタ販売連合健康保険組合 〒461-0001名古屋市東区泉一丁目23番36号NBN泉ビル3F TEL.052-952-2679 URL <http://www.toyota-hrkenpo.jp>

理事長挨拶

やはり「聴く」ことは大切

～コミュニケーションのスタートは聴くことから～



理事長 伊藤隆之

組合員のみならず、明けましておめでとうございます。新しい年を家族・知人友人と無事迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、地震・台風・豪雨が列島各地に甚大な被害をもたらし、日々の暮らしが脅かされる日々が増えました。加えて、会社生活においては、働き方改革の名の下で「ワークライフバランスの適正化」をめざした早帰り奨励運動が社会現象となる等、この分野でも日常生活の景色が変わり始めました。さらには、携帯電話・ネット活用分野では、SNS疲れ(書き込み・インスタ投稿への「いいね」獲得不安、メールへの即答期待と既読スルーへの恐怖の高まり)が指摘され始めネット情報交換の行き過ぎた弊害とも認識されるに至りました。

このように、気候変動、会社生活の変質、ネット文化の変貌が進行する中にあるのは、私達の日常生活自体も否応なく変化を迫られ、悩みながら、戸惑いながら、ぎしぎしと音を立てながら、次の安定を求めて試行錯誤を繰り返すことになるといわれています。

そうした中で、ふと気が付くと最近「ゆっくりと人と話す、人の話を聴く」ゆとりがなくなっている。しかしながら、人と話す、人の話を聴くという行為、つまり「意味のある会話」をすることは、脳科学的、あるいは臨床心理学的には「対人関係を良化する、相手と

の距離感を適切に詰める効果、脳の活性化」により、血流がよくなり、健康面での効果も絶大とのこと。ちなみに、人を追い詰めるような一方的な言い方をしている時の血液は黒く濁り、ドロドロ状態だそうです。

さあ、新しい年は、「人の話を聴く」ことから始めませんか?相手の愚痴でも自慢話でも悩みでもなんでもOK。

聞いてくれた人からは必ず感謝されます。私の知る限りでは、優秀営業スタッフはこのスキルを例外なく身につけており、特に自慢話を聞き出すのがうまい。この際、自分が話をしていい気持ちになるのは、脇に置いて。

では、最近小耳にはさんだ、いい話を紹介します。

エピソード1 「お前も大変なんだな」

都内某日、電車の中での中年夫婦の会話。聴くとものしりに聞いていると、かなり深刻な様子。

女性「ねえ、聞いて。隣の大きな木の枯葉が風で吹き込まれて毎日毎日掃除で疲れてしまう。お隣は高齢のご夫妻だから、強くもいえず、やんわりと苦情を伝えているのだけれども動きがないの」

男性「そんなの簡単だ。どうしてもっと早く教えてくれないんだ。俺が乗り込んでいって枝を切ってやる。それでいいだろう」