武神健之　一般社団法人日本ストレスチェック協会 代表理事

あなたの心は習慣でしなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?

キーワードは…［場を持つ習慣］

話をきくときの「場所」と「時間」と「雰囲気」をつくれる安心の“場”を持っておく

もし、最近元気がなくて心配になった人に声を掛けるとしたら、周りに大勢の人がいるところで声を掛けますか？ もしくは部下や友人から深刻な顔で「ちょっと相談が」と声を掛けられたら、どうしますか？

上手に「きく」ことができる人たちは、どこか落ち着いた場所に移動したり、余裕のある時間帯に改めたりして、**お互いが安心して話せる“場づくり”**をしています。

会社の会議室、知り合いが来ないような喫茶店、もしくは、話が長引くのを避けるためにお昼休みの限られた時間にする、子供のいない時間帯にするなどいろいろあると思います。

もう一つ考えておきたいのは、**「ちょっといいですか？」の時間について**です。あなたにとって「ちょっと」はどれくらいが適当でしょうか。30分くらい、1時間くらい、2時間くらいと人によってそれぞれありますが、あなたがこのくらいと考えている時間で間違いはありません。

ただ、都合が良いかどうか、どこで、どういう時間帯ならやりやすいか、または自分が次の予定を気にしてチラチラと腕時計を見ずに済むか、という要素はその場の雰囲気づくりに大きく関わってきます。

相手にとって話しやすいだけでなく、**自分にとってもききやすい“場”とはどのような状況なのか**を、ぜひ考えてみてください。

空間的な場、時間的な場、これ以外にもう一つ大切なことがあります。それは話をきくに当たり**「相手が安心して話せるような場」**を意識することです。そのためにも、きき上手な人は、自分のやりやすい雰囲気づくりができる場を持っているのです。

例えば、上司や部下への相談なら、行きつけのお店でのランチタイムや夕方の落ち着いた時間の会議室、友人なら週末にゆっくり過ごせる静かなカフェ、などです。「相手がここに座ったら自分はここ」というようにイメージが決まっているといいですね。

まずは緊張せずに相手の話をきけるような“場”をつくっておきましょう。何気ないことですが、そういうことを意識することでしなやかなコミュニケーションへつながっていきます。

たけがみ　けんじ　2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『外資系エリート1万人をみてきた産業医が教える メンタルが強い人の習慣』（PHP研究所）、『職場のストレスが消える コミュニケーションの教科書』（きずな出版）など。

記事提供：(株)社会保険出版社