

NEWS Club O.A.

Community Skills 第62号

新しい環境でストレスを
ためないコミュニケーション術

ハートフル・ラボ優心
代表/法人向けメンタルヘルスサービス
EAP機関/公認心理師
武澤 充孝



2025年3月8日発行

新しい環境でストレスをためないコミュニケーション術

年度の変わり目は、新しい同僚や上司、部下との関係がスタートする時期です。人間関係のストレスを減らし、スムーズなコミュニケーションをとるためのコツをご紹介します。

① 初対面でも安心できる「聞き方」のコツ

人は「自分の話をしっかり聞いてもらえた」と感じると、安心感を持ちやすくなります。

以下のポイントを意識して、相手が話しやすい雰囲気を作りましょう。

✓ 相手の言葉を繰り返す（オウム返し）

例：「最近、忙しくて大変なんです」

→「忙しくて大変なんですネ」

✓ 共感を示す

例：「新しい仕事を覚えるのが大変で…」

→「確かに、新しいことを覚えるのは大変ですよネ」

✓ 相手のペースに合わせる早口の人にはややテンポを上げて、ゆっくり話す人には少し落ち着いたスピードで。

こうした聞き方を意識すると、相手が「話しやすい人だな」と感じ、人間関係がスムーズになります。

② 「好印象」を与える話し方のポイント

話すのが苦手な方でも、ちょっとした工夫で「この人と話していると心地よい」と思ってもらえます。

✓ 相手の名前を呼ぶ

例：「〇〇さんはどう思いますか？」

→ 名前を呼ぶことで、相手に親しみを感じてもらいやすくなります。

✓ 相手の関心に触れる

例：「〇〇さんは普段どんなことが好きなんですか？」

→ 仕事の話だけでなく、趣味や興味のある話題に触れると会話が広がりやすいです。

✓話す割合は「3：7」

自分3割、相手7割のバランスで話すと、相手が「もっと話したい」と感じやすくなります。

③ ストレスを減らす「心理的距離の取り方」

新しい環境では、人間関係のストレスを抱えがちです。適切な心理的距離を取ることで、無理なく良好な関係を築けます。

✓すべての人と「仲良くなろう」としすぎない

→「合わない人もいるのが普通」と考え、無理に仲良くしようとしなくていいことが大切。

✓適度な雑談を心がける

→挨拶＋一言（「最近暖かくなってきましたね」など）を意識すると、関係がスムーズに。

✓「NO」を言う練習をする

→無理な頼みごとには、「〇〇ならできますが、△△は難しいです」と部分的に断ると負担を減らせます。

まとめ

新しい環境での人間関係は、最初の印象や関わり方が大切です。

- ・聞き上手になる（オウム返し・共感・ペースを合わせる）
 - ・話し方を工夫する（名前を呼ぶ・相手の関心に触れる・3：7ルール）
 - ・心理的距離を適切に取る（無理に仲良くしない・雑談を活用・適度に断る）
- この春、新しい人間関係をストレスなくスタートさせるために、ぜひ試してみてください！

■ハートフル・ラボ優心 代表・公認心理師 武澤充孝

個人的お悩みから企業人事トラブル・メンタルヘルスのお悩みまで・お気軽にご相談下さい。

HP：<https://heartfulrabo-yusin.com/>

mail：kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp/yusin857976@gmail.com

