

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

過ごしやすい季節が到来しました。何をやるにしても快適なだけに、国家試験勉強などモチベーションが下がりやすい時期でもあります。

モチベーションが下がった人にはまず、話を聞いてあげましょう。「さあ、話してみて!」と唐突に話を振っても話しはじめるわけではありません。こういう時は、「どんなことでもいいから話をして」ではなく「今、何を考えているの?」と質問するのがベストです。もちろん、話しやすい場をつくることも大切です。まず座る位置ですが、90度の位置に座ることができればベストです。それからは、▽相手の鏡になってあげてください。目線の高さ、呼吸を合わせてペーシングをしましょう▽相手の発した言葉をそのままに、オウム返しをしてあげてください。そして言葉を受け取ってあげてください▽「聴いているよ」と相手に分かるように発信してあげてください。相づちはゆっくりと、表情は穏やかに——この3つを行うことで相手は話しやすくなります。

あとは①集中する、②判断は横に置く、③沈黙を大切にする——の「傾聴の3要素」を守りましょう。先輩が失敗しやすいのが②です。ついアドバイスをしがちですが、まず聴きましょう。一番気を付けなければいけないのが③でしょう。沈黙が怖くて聞き手が話してしまうことです。

さあ、これらを実践して仕事のやる気を引き出し、風邪をひきやすいシーズンを乗り越えていきましょう。

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子