

SOS ニュース

職場のトラブルとメンタルヘルス

『叱る技術・・・カウンセラー的視点で』

教師が子供を叱る時の注意をまとめた記事が読売新聞に載っていましたが、今の職場にも同じことが当てはまると言えそうです。それは現代うつ等にも見られるように、社会性を持たずに職場に入ってくる若者が多いからでもあります。管理職や先輩が下の者を育成する技術としても備えていたいものです。記事の中では上手な叱り方として、日頃の信頼関係が出来ている事が大事。何より短時間で叱る。叱ったあとのフォロー。等が強調されていますが、これは一般的にもよく言われる所で、確かに吟味してみると、なるほどと理解出来るところであります。尚、これらを3分間叱責法としてコラムに記載されていますので紹介いたします。

《3分間叱責法のポイント》

- 短時間で      ○50cm～1m離れて      ○呼び捨てではなく～さん～くんを使う
- 自信を持って明確な言葉で、冷静に      ○アサーティブ（さわやかな主張）で
- アイメッセージで（私は～思う）      ○逃げ場を用意し、プライドを傷つけない
- 内面的動きを把握してアフターケア