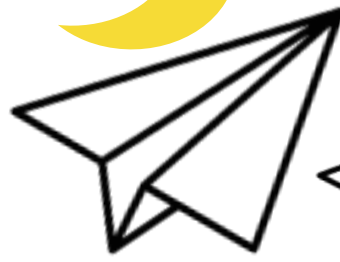


# B-GROOW NewsLetter



Vol.55

## Message From SORA

B-GROOW (ビーグロー) の空でございます。

空が澄み清々しい秋を感じる頃となりました。今年の夏を振り返ると、夏を満喫できましたが『暑かった。』という言葉しか出てこないくらいの酷暑だったと思います。

ところでみなさまも『振り返り』をすることがよくあると思うのですが、つつい改善点や反省点を探すことばかり考えていませんか。良かった点を認識することは忘れられがちですので、まず意識して『GOOD』を探すことから始めることをお勧めします。

10月1日から下半期が始まるかたもいらっしゃるかもしれませんね。気持ちを新たに、GODD NEXTに向かって邁進してまいりましょう。



空直美

## ハラスメントを防止するコミュニケーション ～自分も相手も大切にしよう～

2022年4月にパワハラ防止法がすべての企業に適用されてから、2年半が経過しました。皆様の会社での、ハラスメント防止に対する意識は高まりましたでしょうか？今回は、職場におけるハラスメントを防止するための「コミュニケーション」について考察します。

### ■ ハラスメント防止に欠かせないコミュニケーションとは

ハラスメント防止のためには何が必要でしょうか？単に規則やガイドラインを守るだけでは不十分です。職場でのハラスメントを未然に防ぐために、組織の全員で取り組めるのは、日々のコミュニケーションの中で「自分も相手も大切にしよう」ということです。相手の感情や意見に共感する姿勢を持つと、相手を傷つけたり、不快にさせたりするリスクを減らすことができます。さらに、自分の感情や意見も適切に伝えることで、誤解や衝突を避け、対等な関係を築くことができます。



### ■ 自分も相手も大切にしようとするコミュニケーションのために

自分も相手も大切にしようとするコミュニケーションにおける具体的な行動には、以下のようなものがあります。

- ◆ **相手の話を遮らず最後まで聞く「傾聴」の姿勢をもつ**  
↳ 最後まで聴くことで、相手は「尊重されている」と感じます。
- ◆ **感情が高ぶっても、冷静さを保ち、対話をする**  
↳ 攻撃的な言葉や態度で相手を傷つけないようにしましょう。
- ◆ **相手の意見に対してオープンな姿勢をもつ**  
↳ 意見が異なっても、相手の視点を理解しようと努めましょう。
- ◆ **建設的なフィードバックを行う（≠ダメ出し）**  
↳ 相手の成長や改善を促す前向きなフィードバックをしましょう。

### ◆ 適切な言葉遣いをする

↳ 立場にかかわらず相手に敬意を示す言葉遣いをしましょう。

### ◆ 相手の感情に配慮しながら、自己主張をする

↳ 自分の意見を主張することは大切ですが、相手への配慮を忘れてはなりません。

### ◆ 感謝や称賛を積極的に伝える

↳ 相手は「見てもらっている」、「尊重されている」と感じます。

### ◆ 非言語のコミュニケーションにも気を配る

↳ 言葉だけでなく表情や態度、声のトーンにも気をつけましょう。

### ■ 相手を大切にすると会話はどう変わる？

自分も相手も大切にしようとする視点があると、会話はどう変わるでしょうか？以下の例を見てみましょう。

「それ、全然違うから。このやり方が正しいんだから、黙って従って。」

「私と違うけれど、あなたの意見も一理あるね。どうすればいいか一緒に考えよう！」

「そんなの無理に決まってる。●●の視点もないし全然ダメ。別の方法を考えて。」

「私はそれはちょっと難しいと思うな…。●●の視点も入れて考えてみて！」

「これ、すぐやっついて。急ぎだから。」

「この仕事、急ぎなんだけど、お願いできるかな？」

このように、伝える内容は同じでも、相手を大切にしようとする視点があるかどうかで全く違って聞こえることがわかります。

### ■ おわりに

いかがでしたでしょうか。日頃から「自分も相手も大切にしよう」というコミュニケーションが取れると、お互いを尊重し、信頼できる職場環境をつくることができます。自分ができることから実践し、ハラスメント発生のリスクも減らしていきましょう。



ウォーレン・バフェット、ビル・ゲイツ、マーク・ザッカーバーグ、イーロン・マスク...いずれも世界で活躍するビジネスリーダーですが、これらの世界的な成功者には共通点があります。それは『読書家である』ということです。

## ■ 成功者が読書をする理由

インターネット全盛の現代、なぜ超多忙な実業家がわざわざ貴重な時間を割いて読書をするのでしょうか。単に『知識を得る』だけでなく、以下のようなメリットがあるからだと考えられます。

- 答えのない課題を**考え抜く力を鍛える**ことができる
- 論理的な思考力を高め、**人間力を鍛える**ことができる
- 他者の経験や広い分野の思想に触れ**洞察力を磨く**ことができる



## ■ 読書続けるためにできること

読書続けるためには、忙しくても読書をする時間を作る工夫をして『習慣化』することが近道になります。また、楽しみながら読書の効果を実感できる方法を続けることもおすすめです。

### 1. 自分の興味や関心に合った本を選ぶ

自分が興味を持って読み進められるジャンルを探したり、友人や家族からのおすすめの本を聞いたりして手に取ってみましょう。成功者の多くは、ジャンルレスに興味のある本を読んでいます。

### 2. ライフスタイルに合った方法で読書時間を作る

朝や就寝前の時間を読書に充てる、通勤などの移動時間や休日などまとまった時間を活用するなど、ライフスタイルに合った読書時間を作る工夫をします。また、電子書籍を利用するなどすると隙間時間を利用することもできます。

### 3. 読書体験のアウトプットをする

読んだ本について友人や家族と話し合う、読書会に参加するなど、本の感想の共有をします。自分の理解や感じたことを深め、読書体験を豊かにすることができます。

### 4. 読書記録を残す

読んだ本について自分自身で考えたり、メモを取ったりなどすると知識や洞察がより豊かになります。また、気に入った表現や言葉を書き留めておくと、表現力の向上に役立ちます。

## ■ おわりに

読書のメリットはさまざまですが、なによりの魅力は人生を豊かにすることだと考えます。目的をもって読書をし、学んだことを活かすことで人生が大きく変わっていくかもしれません。

(コンサルタントアシスタント 香月裕美)

# 株式会社 B-GROOW

〒813-0017

福岡県福岡市東区香椎照葉3-3-1-2825

TEL 092-405-2769 FAX 092-405-3579

# Useful Information

-Vol.2-



みなさま、日々の業務お疲れさまです。

“Useful Information”では、ビジネスや日常生活における「有益な情報」を、ジャンルを問わずお届けしてまいります。今回のテーマは『スマートフォンが使えないとき』についてです。

## スマートフォンが使えないとき

最近はずっかり秋めいてまいりましたが、台風10号をはじめとする自然災害により、日本各地に多大な被害が及んでいます。災害が起きたときは、通信障害が発生しやすくなるため、スマートフォンが使えなくなる可能性もあります。スマートフォンが使えないとき、家族や大切な人たちとの連絡手段は、どのようにしたらよいのでしょうか。

## 災害時の連絡手段とは？

災害時の連絡手段として、以下の方法が挙げられます。

### ▶ SNSを利用する

通話回線が遮断されていても、LINEやインスタグラムなどのSNSはつながる可能性があります。

### ▶ 災害用伝言ダイヤル(171)を利用する

災害用伝言ダイヤル(171)は、被災地以外の伝言センターに接続されるため、繋がりがやすくなっています。声の録音と再生ができ、安否確認に有効です。電話番号の入力が必要になるため、予め連絡先の番号を控えておきましょう。

### ▶ 公衆電話を利用する

公衆電話の設置箇所は、NTTのサイトで確認することができますので、普段から心得ておきましょう。公衆電話の使用方法の確認や、予め小銭を準備しておくことも大切です。

## 公衆電話の使い方

いざという時のために、公衆電話の使い方を復習しておきましょう。

- ① 受話器をとる
- ② 硬貨やテレホンカードを入れる
- ③ 電話番号を押す

- ※ 100円玉はお釣りが出ない。
- ※ 災害用伝言ダイヤル(171)も利用可能。
- ※ 110や119は無料。赤色の緊急通報ボタンがある場合は押し利用することができます。



(チーフコンサルタント・社会保険労務士 久保京子)

## 令和6年度の地域別最低賃金

令和6年度の地域別最低賃金の改定額について、47都道府県で50円～84円の引上げとなりました。全国加重平均は**1,055円**(昨年度1,004円)、全国加重平均51円の引上げは過去最大の引上げ幅となりました。10月1日から順次発効予定となります。

Mail [sora@b-grow.com](mailto:sora@b-grow.com)  
HP <https://www.b-grow.com>