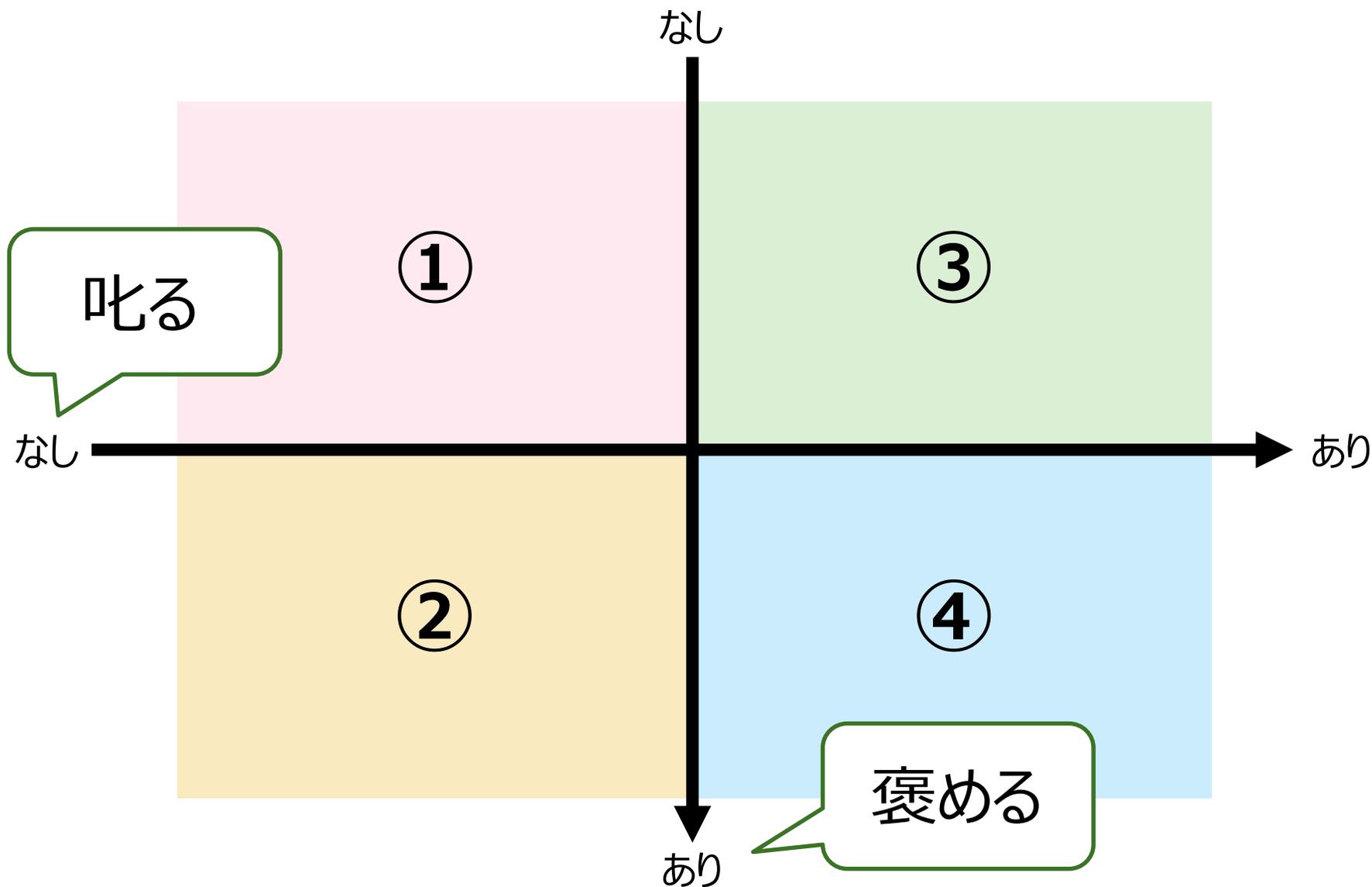


生産性向上に活かせる 褒め方、叱り方講座

褒める・叱るバランスで職場の雰囲気が変わる



褒める・叱るバランスで職場の雰囲気が変わる

①褒めず叱らない職場

- 自分の存在価値を見出すことができず仕事にやりがいを見出せない
- お互いに関心がないため、職員同士結びつきが低く、多様性を活かさない

②褒めるが叱らない職場

- 緊張感、向上心に欠ける
- ミスを小さなうちに是正することが難しく大きなミスに発展

③叱るが褒めない職場

- 新しい意見を出すことが困難となり、発展性が期待できない
- パワーハラスメントなどによりメンタル不調者が増加

④適切に褒め、叱る職場

- 社員が存在価値を見出すことができ、仕事へのモチベーションが向上する
- 個々の意見を発しやすく、効率性や創造性が高まる
- お互いに関心を持つため、社員同士の結びつきが強くなる

適切に褒める・叱ることはコストパフォーマンスの高い
生産性向上・職場環境改善方法

褒めることが 職場環境改善・生産性向上につながる理由

- ・ 喜ぶ部下を見て、管理職として自信を持つ
- ・ 周囲からの評価が上がる



上司

褒める・関心をもつ

褒めあう雰囲気作られる
職場環境・生産性が向上



部下

信頼する

- ・ 嬉しくなる
- ・ 成長する
- ・ 自信がつく
- ・ アイディアが生まれる

褒めるときのポイント



1 褒め言葉は気にしない

- 褒めること自体が相手と自分にとってプラスになる。

2 些細なことにも目を向ける

- 自分の小さな努力に気付く人がいると感じ、モチベーションが 向上する

3 他人と比較せず、過去の本人と比較

- 相手と比較すると、褒められるのは優秀な人のみ
- 過去の本人と比較することですべての人を褒めることが出来る
- 成長を実感し自信へとつなげることが出来る

4 アイメッセージで伝える

- 君は〇〇だ ⇒ 相手から評価されている気分に
- 私は〇〇が嬉しい
⇒相手からどのように思われているか直接伝わりモチベーション向上につながる

5 マイナスの言葉を混ぜない

- マイナスの言葉はプラスである褒めを打ち消してしまうほどの強さがある

叱り上手が 職場環境改善・生産性向上につながる理由



叱り下手

うまく伝わらない
↓
同じことを繰り返す

何度も
イライラする
関係性が悪化



叱り上手

伝わる
↓
若手・部下が育つ

イライラ激減
繰り返し怒る
必要がなくなる



叱るときのポイント ～自分の〇〇すべきに気付く～



私たちが怒らせるものの正体
怒りの正体

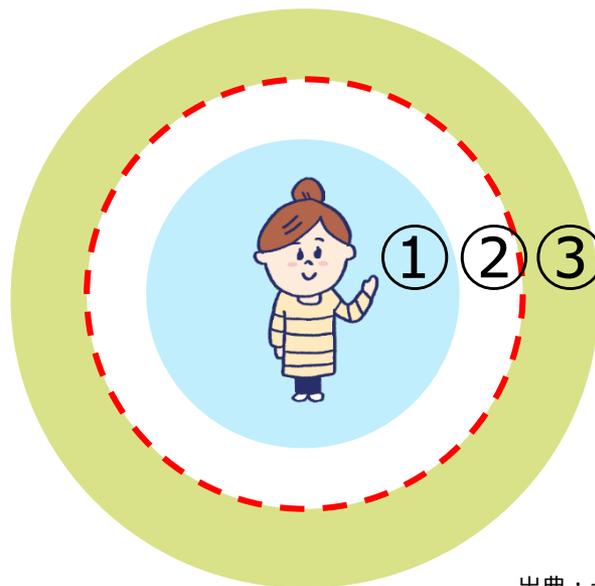
「べき」

◆ 本当に怒る「べき」なのか

①自分と同じ「べき」

②自分とは少し違うが
許容範囲「べき」

③許容できない「べき」



①・②に関しては怒る必要のある「べき」ではない

③に関しては怒っても後悔しない「べき」である

出典：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会テキストより

叱るときのポイント～衝動をコントロール～



＼ 怒りの感情のピーク /



◆怒りのコントロールのカギ◆

「6秒間」をいかにやり過ごすか

【方法（例）】

呼吸リラクゼーション

- 怒りを感じたら、腹式呼吸をゆっくりとして気持ちを落ち着かせる

カウントバック

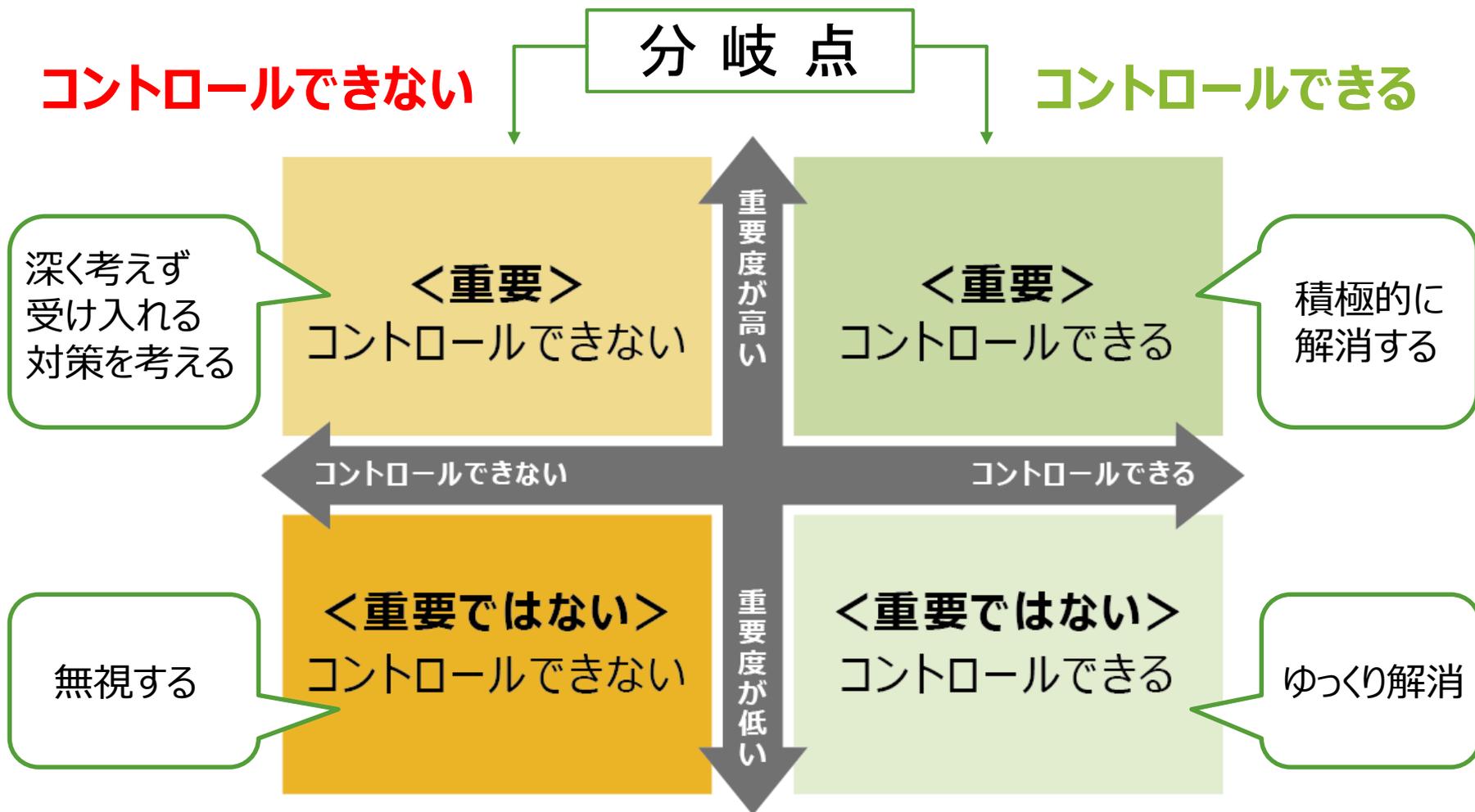
- 頭の中で数字を数える。単純に1から数えていくよりできるだけ難しいほうが良い

タイムアウト

- その場を物理的にいったん離れ、感情をリセットする

叱るときのポイント～衝動をコントロール～

怒ったことについて分類し、とる行動を決めよう



叱るときのポイント～叱り方～

か

感情的にならない

り

理由を話す

て

手短かに

き

キャラクター（性格や人格）に触れない

た

他人と比較しすぎない

ね

根にもたない

こ

個別に叱る





担当保健師のひとこと

褒めること・叱ることは人とコミュニケーションを取る中で当たり前のことですが、難しいと感じている方が多いものです。
ただ、このバランスにより職場環境や生産性が大きく変わっていくのも事実です。
ご自身の褒め方・叱り方をこの機会に見直してみてください。

保健師によるセミナー、ご好評いただいております！

- ・ 健康診断の事後措置について
- ・ アンガーマネジメント
- ・ 睡眠から考える長時間労働
- ・ VDT症候群予防について…など

健康経営に最適なセミナーを
保健師がリーズナブルに実施いたします！

詳しくは特設サイトへGO！

<http://seminar.doctor-trust.co.jp/>

保健師 健康経営セミナー

検索



無料セミナー
毎週水曜日
開催中！