

＼ ホウレンソウはもう古い？ ／

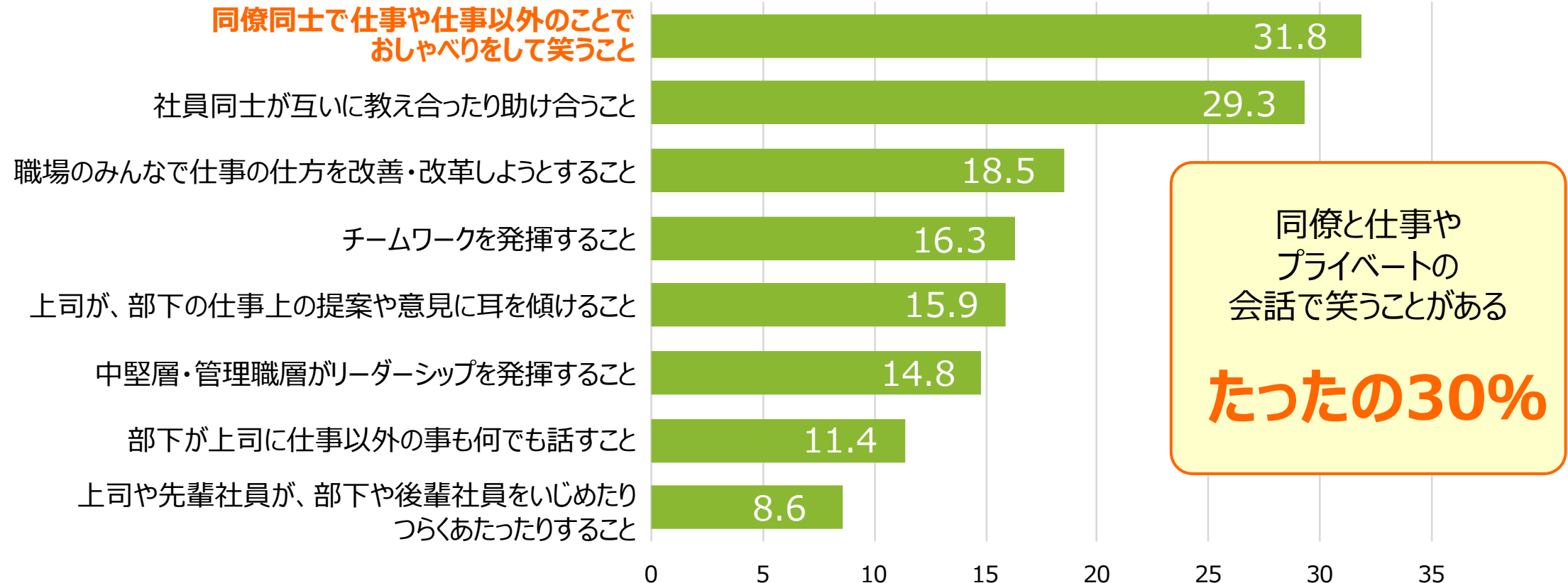
社員の働きやすさに繋げる 「価値のある雑談」とは

株式会社ドクタートラスト

保健師 中森チカ

あまり雑談をしない職場が多い？

<勤務先の職場の人間関係（職場においてよくみかける従業員の行動）>



出典：厚生労働省「働きやすい・働きがいのある職場づくりに関する調査報告書」（平成26年）https://www.mhlw.go.jp/chushoukigyou_kaizen/investigation/report.pdf

雑談をすることで心理的安全性が高まるため、**組織にとってデメリットよりメリットが上回る**

新入社員はどんな職場がいい？



働く目的の第1位は「楽しく働きたい」：37.6%

第1位は近年、減少傾向でしたが、今年は増加傾向！第2位「個人の生活と仕事を両立させたい」、第3位「人のためになる仕事をしたい」は減少傾向。



企業選択のポイント第1位は「安定している」：過去最高の43.9%

第1位は増加傾向。第2位「自分のやりたい仕事（職種）ができる」は減少、第3位「給料のよい」は増加。



行きたくない会社は第1位は「ノルマのきつそうな会社」過去最高の37.4%

第2位は「暗い雰囲気のある会社」第3位「転勤の多い会社」

出典：株式会社マイナビ『マイナビ2023年卒大学生就職意識調査』 https://career-research.mynavi.jp/research/20220426_27155/

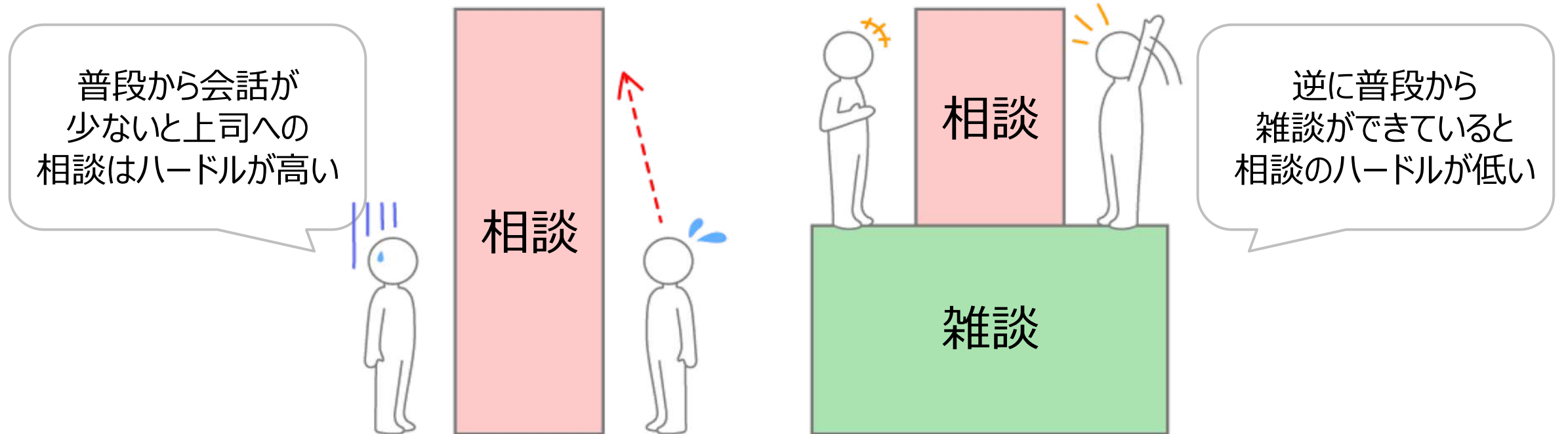
- ・ 「失敗したくない」若者が多い
- ・ 食事も口コミやSNSで調べてから
- ・ パワハラや教師の暴力はもってのほか！周囲が親切である
- ・ 「共感」を大切にする「イイネ」文化

新入社員には楽しく働きたい人が多く、安定志向の傾向あり！

雑談は円滑な仕事のため

まず、会話の量を増やすこと！相談のハードルを下げよう！

「単純接触効果」から、単純に接触する機会が増えると警戒心が薄れて、好感度が高まる
職場の会話量を増やす目的を明確にして、職場全体で一人ひとりと話せる機会を作る



雑談なき職場に相談なし？

相談がなかなかできないと…

上司とは普段から話さない…
怒られたらいやだな…

ぎりぎりまで自分一人で
なんとかしよう！



相談が遅くなってしまった
結果…

**業務上のトラブルや解約に
つながってしまうかもしれません**

普段から雑談ができていれば…

- 上司や同僚からアドバイスをもらえる
- 事前にチームで協力ができる
- 上司の考えや価値観を知る機会も増える！自分の意図も理解してもらいやすくなる！



＼ 雑談は無駄ではない！ ／

企業文化を変えるためにも積極的な雑談をしよう

ストレスチェック集団の分析結果を確認！

「C：周囲のサポート」項目をチェック！

「上司から・同僚からのサポート」設問

- どのくらい気軽に話ができますか？
- あなたが困った時、どのくらい頼りになりますか？
- あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか？

そうだ まあそうだ やや違う 違う

1点
良好

2点
やや良好

3点
やや不良

4点
不良

※平均点は1～4点の間となる2.5点

ストレスチェックの集団分析に上司・同僚のサポートに関わる質問項目がありますので、一度見返してみましょう！ **平均点以下（2.5点以下）の項目があれば要注意。**



日ごろから上司や同僚からのサポートを充実させ、サポート面の健康リスクを軽減させることは、組織や部署として業務負担を乗り越える強さにつながります！

あなたは雑談しやすい人？チェックリスト

**新入社員とのコミュニケーションに自信をもてるように、
普段の会話をチェックリストで振り返ってみよう！**

- 雑談は無駄だと感じる
- アイコンタクトが恥ずかしい
- 指摘や反対意見を感謝できない
- 自分の話を全くしない
- 話はじめは「でも…」と相手を否定しがち
- 褒めるより注意することが多い
- 部下の家族や趣味を知らない
- 結論を部下より先に話す
- 気付いたら自分の話ばかりしている
- 気分の浮き沈みが激しいと言われる

1つでも当てはまったら、日々のコミュニケーションを見直してみよう

雑談のきっかけってどうすればいいの？



雑談は仕事に役立つことも多い！でもきっかけが難しい……

【雑談のタイミング】

挨拶のとき/廊下や休憩スペースで会ったタイミングで話す/仕事の延長にある話題で話す
業務に飽きたタイミング/テレワーク中なら挨拶でアイスブレイクも兼ねて雑談してみる
少し自分の手があいたタイミングや業務の間に雑談を行う など

すぐできる！雑談テク4つ！

- ① 最初に相手の関心のハードルを下げる —— 「余談ですけど」「どうでもいい話なんですけど」
「個人的な話ですが」
- ② エピソードや経験談を話す —— 「先週〇〇に行った」「子どものころ」
- ③ 自分の気持ちを追加する —— 「楽しかった」「嬉しかった」「びっくりした」「困った」
- ④ 10秒だけでも！むしろなるべく長く話さない —— 「ではまた」「ありがとうございました！」

雑談をはじめたものの続かない？



相手に話してもらうためにも否定しない！相手に関心を向ける！

雑談は気分転換だけではなく、安心感を獲得する機会にもなります。
「新入社員からもっと信頼されたい！」そのときは質問と相槌に注意してみましょう。

質問はオープンクエスションの5W1H

話しかけには成功したが、会話が広がらない…
弾む会話の鍵は質問にあり！

- Why 「どうして〇〇に行ったのですか」
- What 「どんな〇〇が楽しかったですか」
- Who 「どんな人がタイプですか」
- Where 「どこがおすすめですか」
- When 「どの季節がおすすめですか」
- How 「どうやって調べていますか」

「相槌」を意識していますか

話しやすくなる人は相槌上手
相手の話を邪魔しない「合いの手」とは

- 相手の言葉をオウム返し+気持ちを伝える
例) 「昨日、映画をみてきたんです。」
「映画！いいですね！」
- うわべだけではなく、心の底から共感を表現
例) 「ほお」「知らなかった」「すごい！」
- アイコンタクトを心がける

どうすれば雑談が職場に広がる？

部下から雑談を増やすのは難しい

雑談の必要性を感じていない
or
相談しづらさが雑談がないことと
一致していない



✗ もともと仕事ができる人が多い職場

○ 雑談が活発で意見交換しやすい環境が働きがいがある職場になる

まず上司が中心となり雑談を推奨

雑談を増やすためにはきっかけをつくる人が必要！
部下にMC役の依頼や1日1回は雑談するよう指示してみる

＼ 例えば…… ／

- 雑談の種を蒔くため、所属して2～3年目の社員にMC役をイラಿಸル
- 1日1回は雑談するよう指示する
- 挨拶を元気よく視線を合わせる
- お菓子をコミュニケーションツールにして話してみる

雑談をすることで仕事のしやすさなど、
プラスになる部分を
気付かせてあげることが大切です！



雑談に慣れてきたら内容も注意しよう

雑談の話題とは

「話題」は身の回りのことで大丈夫！「私は〇〇出身なのですが、あなたは？」と自己開示しながら聞いてみましょう。なお、相手の発言が少ないことは言いたくないことかもしれないため、話題を変えてみるのもひとつです。

- 職場でぴったり …仕事にまつわるエピソード
- プライベートなこと…出身地、家族、健康
- 簡単な気分転換に…季節、天気、ニュース、テレビ
- 生活のこと…趣味、食事、住所、洋服

弊社ドクタートラスト ウェルネスサービス本部では……

＼ 雑談がへただった2年前は… ／

職場がギクシャクして人が定着しない！



- プライベートに踏み込む人がいる
- オンとオフの切り替えがなくなる
- 関係性が悪化すると仕事でも話せない
- 退職者が増え、1～2年目までの社員が9割を占める



＼ 雑談がうまくなってくると… ／

働きやすさにつながり 仕事のパフォーマンスが向上！



- 仕事上のコミュニケーションが円滑になる
- 組織の課題への対策がしやすく！
- 退職者が0に！

雑談でもっと良好な職場環境にしよう

雑談により、相談もしやすくなり、社員のモチベーションが上がる！
より周囲を助け合う雰囲気になる



**相談しやすい雰囲気のため、
新入社員が早く仕事に慣れる！成長につながる**



職場環境の改善になり、
生産性の向上や離職率の低下など企業のイメージアップにつながる



保健師 中森チカ

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当保健師のひとこと

新入社員の受け入れ準備をきっかけに、業務上のコミュニケーションだけではなく、雑談についても見直してみましょ。業務中の雑談は不必要にプライベートに踏み込まず、適切な距離感を保つことが肝心となります。雑談のメリットや目的を皆様の職場にとってはどうか、検討した上で職場で雑談を行ってみてください！

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2304smalltalk>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内でする自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数122万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム Ailes+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
が開発！**1人200円**で叶う健康管理システム



<https://stella-sc.jp/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

122万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



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



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

