

SAMPLE

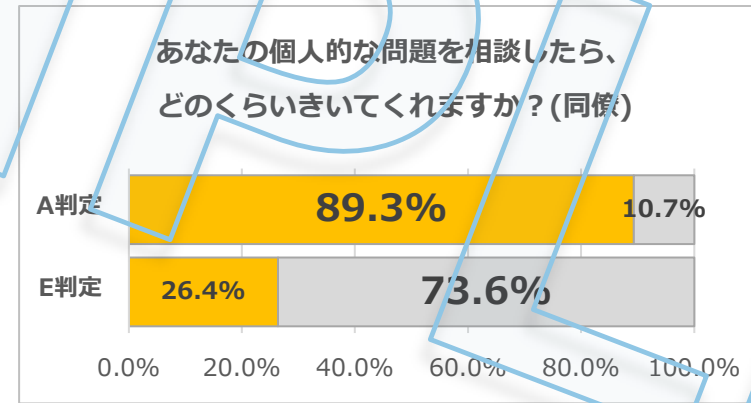
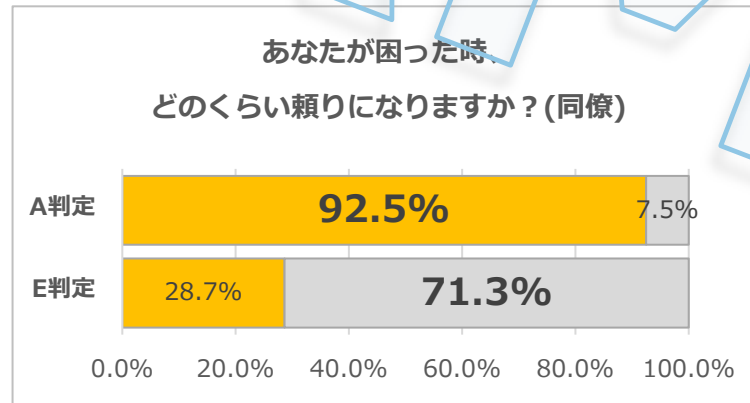
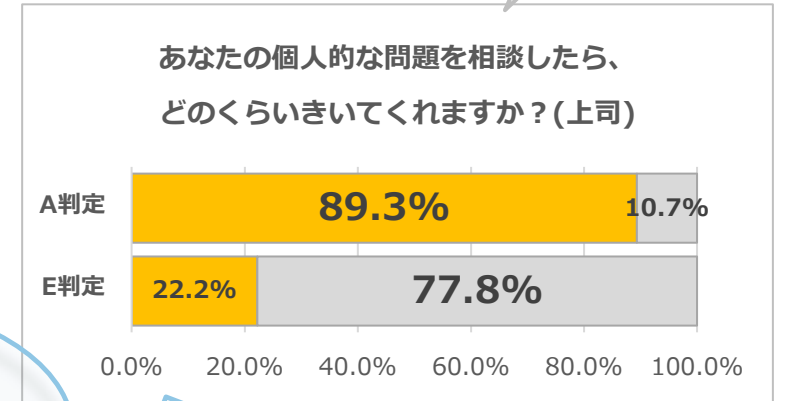
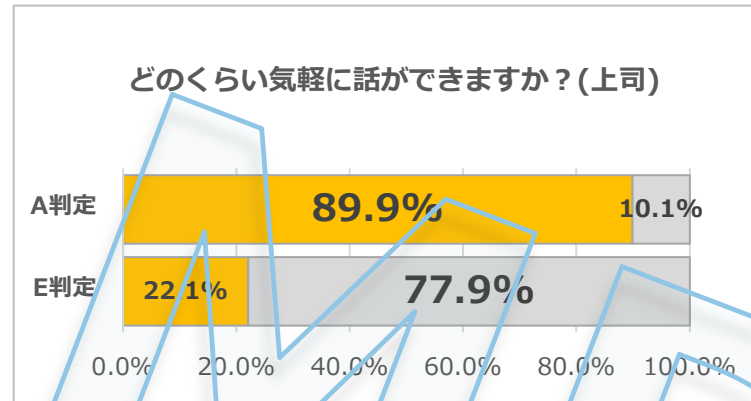
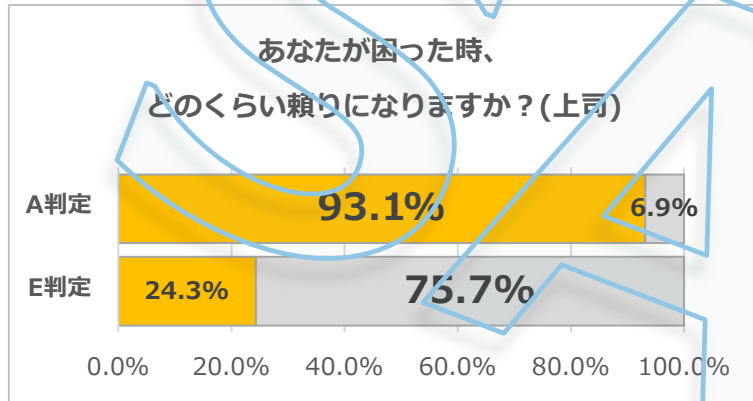
雑談力向上研修

株式会社ドクター・トラスト

Stresscheck-Laboratory
ストレスチェック研究所

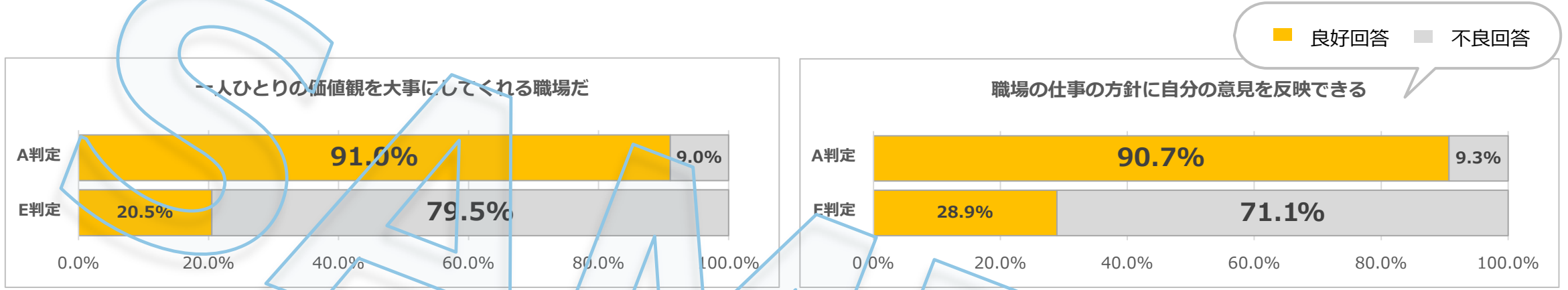
会話の回数はストレスに影響あり

■ 良好回答 ■ 不良回答



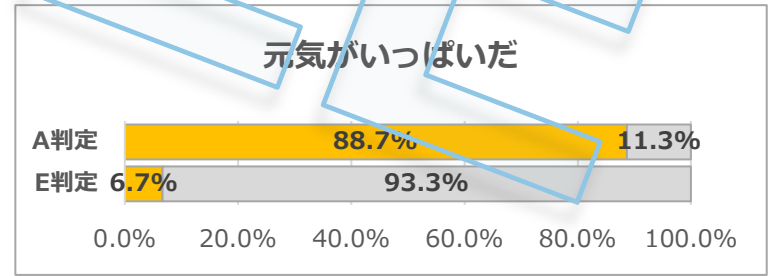
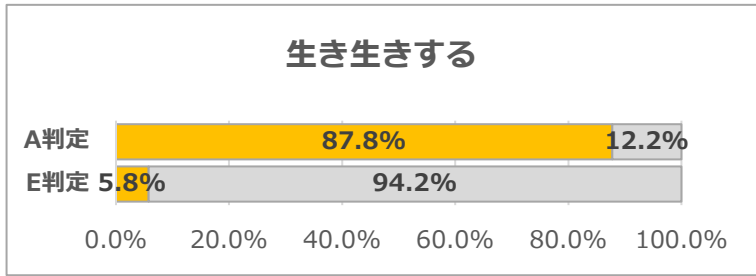
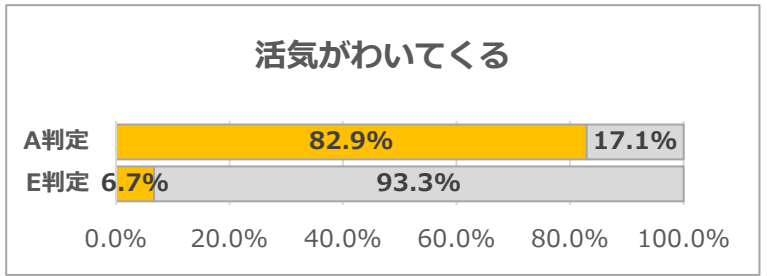
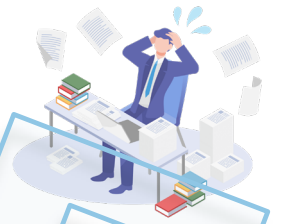
職場内での会話の回数は、**ストレスの有無に影響大！**

会話の回数はストレスに影響あり



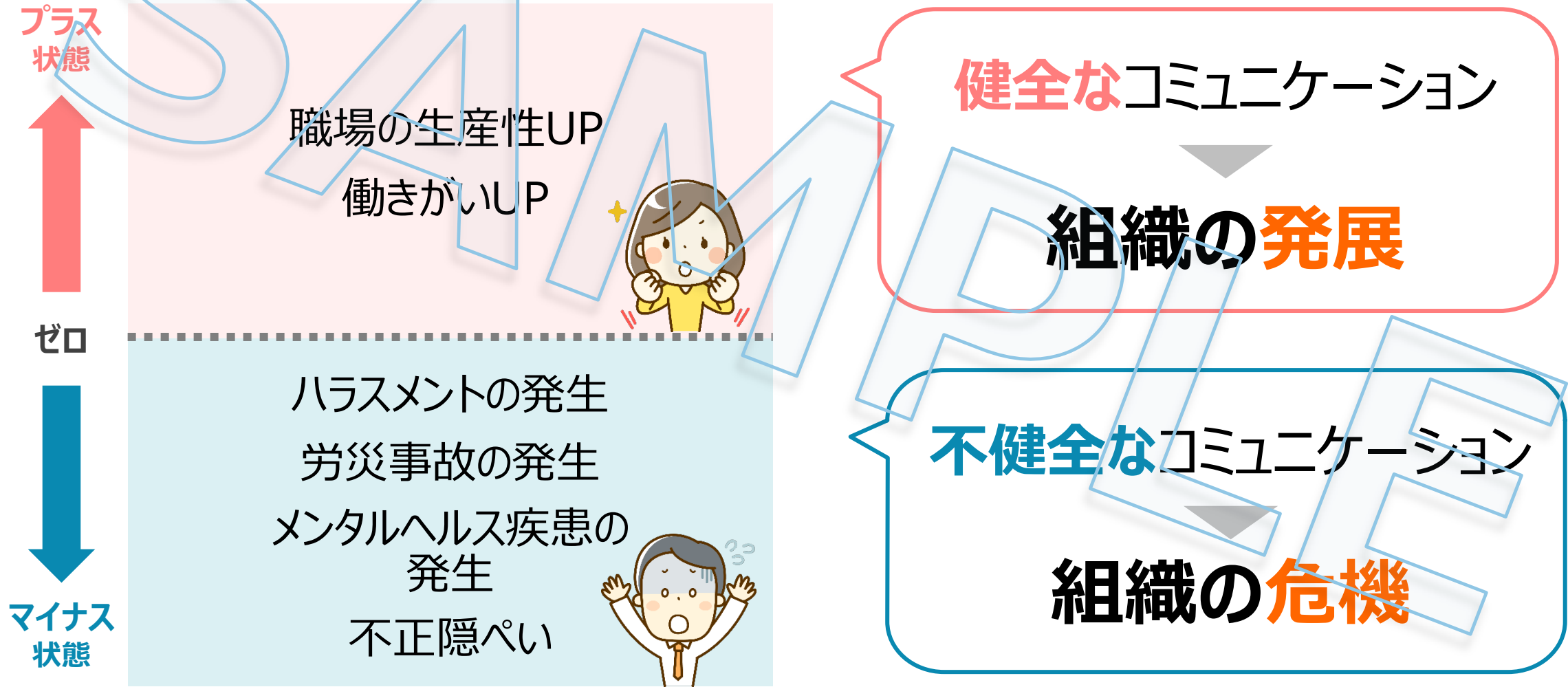
個人の考え・意見を尊重してくれる文化の有無も、
ストレスの有無に影響大!

環境によるストレスが心身に蓄積され**メンタルヘルス不調へ**



会話の回数は職場の元気な土台！

コミュニケーションの質と量



会話の回数の向上を！

仕事以外の話 = 雑談



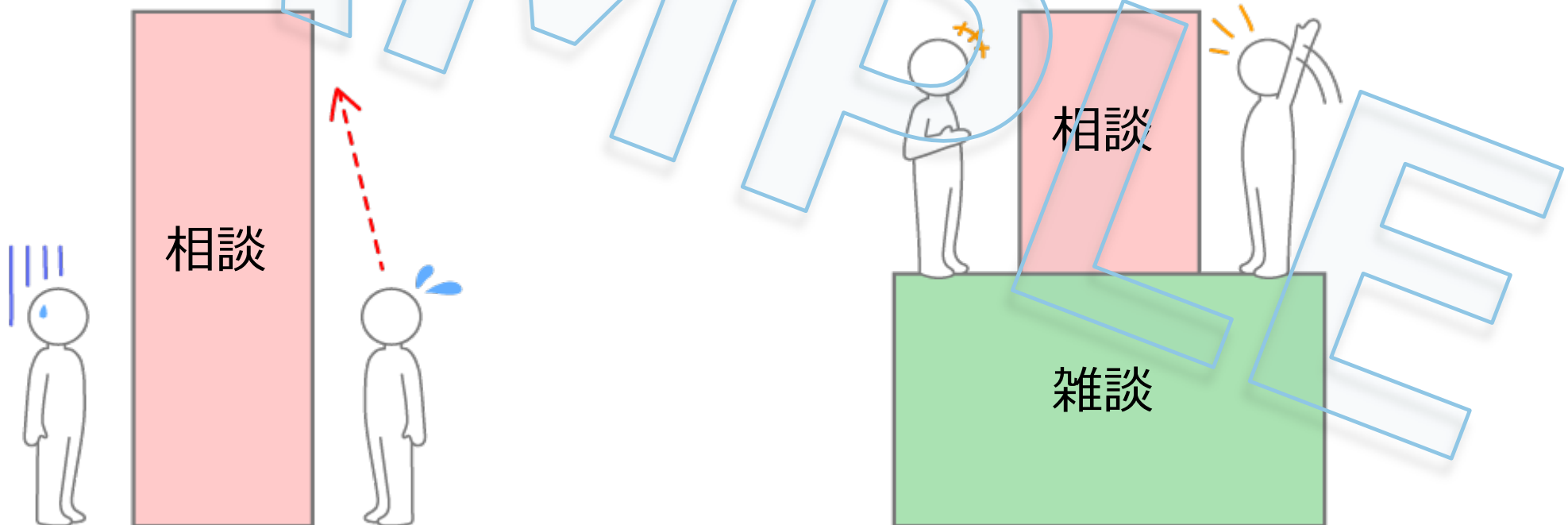
雑談をして人となりを知ると警戒心が薄れ、
周囲の人達との距離感が近くなりやすくなり、
互いを理解することで信頼関係も生まれやすくなる！

日頃の雑談がとても大切

相談できる「気軽さ」がありますか？

普段からコミュニケーションが取れていないと
上司への相談は非常にハードルが高い

逆に普段からコミュニケーション（雑談など）
が取れていると相談のハードルが低い



雑談を取り入れるメリット

1

警戒心が薄れるため、仕事の相談やミスの報告など、普段言いつらいことも話せる関係になる！

2

雑談を多くしている職場は、結束力も高まり、業務に対してもチーム一丸となって取り組める！

3

安心感も生まれ、発言をしやすくなり、新たな思考や発想、業務改善のきっかけになる！

まずはチームメンバーのことを知ろう

