

正論で相手を追い詰める



ロジハラとは

仕事において、ロジカルであることは重要です。しかし、論理的な意見でも、押し付けければハラスメントになる恐れが。良好なコミュニケーションのためのポイントを紹介します。

◆「ロジハラ」とは

職場で起こりがちなハラスメントの一つ「ロジカルハラスメント(ロジハラ)」とは、正論を突き付けて相手を追い詰めること。業務を推進する上で正論は大切ですが、相手の気持ちを配慮せず、必要以上にストレスを与えるのは問題です。ロジハラが起きていると、職場の雰囲気は緊張感で張り詰め、意見を出しにくい環境になります。

ロジハラをしないために、「こうすべきだ」と正論を振りかざすのではなく、伝わりやすい話し方を意識してください。例えば、部下がミスを起こして自分を責めていた場合、「失敗は誰にでもある」などと共感し、自信回復を促す言葉をかけます。相手がきちんと内容を解釈できる精神状態になったら、指摘や改善点を伝えましょう。

◆ロジハラをされた場合は

ロジハラをする人とは必要最小限の接触にとどめ、距離を取ることが大切。どうしても関わらないといけなときは、なるべく発言を正面から受け止めないようにして、自分のメンタルを守りましょう。

つらいと感じたら一人で抱え込まず、信頼できる上司などに相談することも重要です。相談することに抵抗があるときは、社内の相談窓口などを利用すると良いでしょう。



ヘルメットの飛ばし方まで研究したんですよ

長嶋茂雄

1936年、千葉県で生まれる。58年、プロ野球の巨人に入団。17年間の現役生活で、首位打者6回、ホームラン王2回など数多くのタイトルを獲得し、“ミスタープロ野球”の愛称で親しまれた。引退後は、巨人の監督を通算15年間務めた。

仕事の名語録

BOOK Review

ワーキングメモリと人間の知性

苧阪満里子 編著 齊藤智 坪見博之 源健宏 苧阪直行 著／大阪大学出版会

「急ぎの仕事を済ませて自分のデスクに戻ったら、それまで何をしていたのか分からなくなってしまった」といった経験はないだろうか。日常生活は、必要な事柄をわずかな間だけ覚えておかなければならない場面がたくさんある。そこで力を発揮するのがワーキングメモリだ。仕組みと働きを解き明かし、最新の知見を紹介する。



ツボ講座

吹き出物

手の甲側の、親指と人さし指の間で、2本の骨が交わる手前のくぼみ。反対の手の親指と人さし指で挟み、押しもむように刺激しましょう。



仕事服の着こなし

自分の印象は、ファッションやメイクで変えられます。仕事服で重要なのは、トレンドよりも清潔感。服のしわや襟元の汚れなどがないか、細部まで意識して手入れすることが大切です。自身を客観視して、ふさわしい装いを考えましょう。

Officeの歳時記

L-net information **sms HaNa**
HANDY NAVIGATE

SMS HaNaは、画像やPDFをURLに変換して送信が可能! 送り先ごとにWEBページを変えることも!

2ヶ月で3,000通が実際に送れる!
フリートライアル受付中



詳細はこちら



<https://fax-lnet.jp/sms-hana/>

サービスに関するお問い合わせ

☎ 0120-125-799
ガイダンス #2

平日9:00~12:00/13:00~18:00
(土・日・祝 除く)

「安心安全FAXの取り組み」のご協力、ご理解のほどよろしくお願い致します。 < 詳細URL > <https://fax-lnet.jp/faxdm/>

☐ **FAX不要** ※チェックをお願いします

FAX番号()
案内が不要の際は、お手数ですがFAXにてご返送ください。大変失礼いたしました。
FAX返信先: 0120-255-944