

会社では、社会人として恥ずかしくないでいいいな言葉をつかいます。いつもはどんなにでいいいな言葉づかいを心がけていても、たった1度だけ会社の仲間がいやがる言葉をつかったために、不信感を持たれてしまうことがあります。ここでは、会社でつかってはいけない言葉を紹介します。



## × 使ってはいけない言葉

### ① 大声を張り上げどなってしまう

- 何度仕事を教えてもらってもうまくできないので、「できない!」と大声で叫んでしまう。
- 仕事におしゃべりをしている同僚に対して、「うるさい!」と大声を張り上げてどなる。



### ② 乱暴な言葉を浴びせる

- 上司や同僚から、職場での態度を注意されたときに、「うるさいバカ」とか「このクソジジイ」と言う。

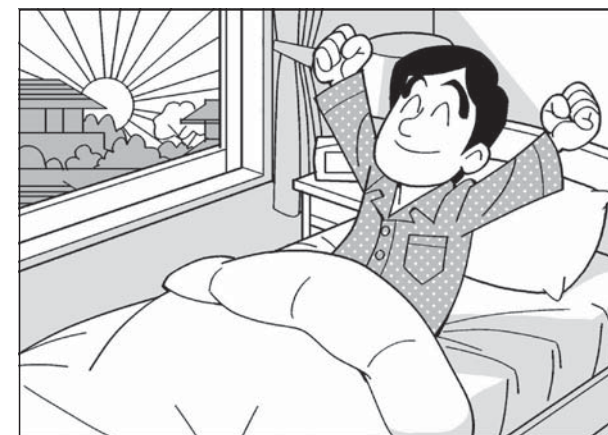
## ? こんなとき、相手はどう感じてしまうでしょう

- ◆ 急に大声で叫ぶなんて、びっくりしたな。何にでもすぐに怒ってしまう、赤ん坊のように、感情を抑えられない人なんだな。
- ◆ 乱暴な言葉を浴びせられて、いやな気分だ。もうあの人とは話したくないな。

## 気持ちを穏やかにする練習

職場では気持ちを穏やかに保ち、イライラする感情を抑える必要があります。

- ◆ 早寝・早起きをしっかり守る。出社時間までは、家庭でも通勤中でも、時間に余裕のある過ごし方をする。
- ◆ 職場に着いたとき、または仕事を始める前など、1日に数回、深呼吸を繰り返しながら、気持ちを穏やかにする。
- ◆ 休憩時間には、外の空気を吸う、飲み物を飲むなどの気分転換をする。
- ◆ どうしてもイライラするときは、近くの上司や同僚の許可を得て、トイレに行って顔や手を洗ったり部屋の隅で数回深呼吸をしたりして、気持ちを落ち着ける。



## ☑ チェックポイント

- ☐ 大声を張り上げたり、乱暴な言葉を人に浴びせたりすることは、社会人として絶対にしてはいけないこと。
- ☐ 怒りやすい、イライラしやすい人は、自分の気持ちを穏やかにすることが大切。
- ☐ 気持ちを穏やかに保つことは簡単ではないが、練習で改善することができる。

