

電話対応への恐怖感は社交不安や コミュニケーション不安のひとつ②

【 電話対応への苦手意識を克服するためには 】

個人がスマートフォンを持つことが生活の基本である今、自宅の固定電話がもはやないということも珍しくありません。過去に電話で嫌な経験をしたことがある場合、そのトラウマが再び引き起こされることで電話恐怖症が発生することがあります。電話でのコミュニケーションは社会的なルールやマナーが前提とされているため、それに対するプレッシャーを感じることもあり、恥をかいてしまうことで、それがトラウマのようになることも想定されます。



電話をコミュニケーションのひとつと考えた場合、その苦手を克服するということは、見方を変えると自己認識と理解を深めることが第一歩とも言えます。

まずは自分自身の電話恐怖症について、ひいては他者とのコミュニケーションへの緊張や不安についての認識と理解を深めることが大切かもしれません。なぜ電話が苦手なのか、どのような状況で不安を感じるのかを自己分析してみましょう。また、過去の経験やトラウマが関係している場合は、それについても理解することが大切です。社員研修など職場での電話対応や困ったときの対応方法などのルール化など、職場の仕組み作りも検討してみてください。(よろしければMRC札幌のEAP相談で、不安解消や自己理解のお手伝いも可能です。)

電話対応等でお悩みの方は MRC 札幌 EAP 相談室へ

メール相談 (随時)	対面相談 (要予約)	電話相談 (要予約)	WEB相談 (要予約)
---------------	---------------	---------------	----------------

専門スタッフがご相談を承っています。
予約時に社名及びEAPカードの裏面番号をお知らせください。



Mail : info@mrc-sapporo.co.jp (24時間年中無休 3営業日以内に返信します)

電話番号 : 011-209-0556(受付時間:月~金 9:00~17:00)

営業時間 : 月~金(9:00~17:00) 土・日・祝(休み)

