



ニュースレター限定 社長コラム

『伝わる言葉には「型」がある』

代表取締役 近藤 千奈美

11月。年末に向けて、職場の空気が少しずつ張りつめてくる時期です。この季節、私が意識しているのが「ペップトーク」です。ペップトークは、米国でスポーツの試合前に監督が選手へかける短い激励スピーチが始まりとされています。2023年のWBC決勝前、大谷翔平選手がロッカールームで仲間にかけた短い言葉も、その好例として知られているので、PEP TALKをご存じの方もいらっしゃるのでは、と思います。

一般には、4つのステップで組み立てるのだそうです。①受容：まず事実を受け止める。②承認：見方をプラスに変える。③行動：してほしいことを伝える。④激励：背中を押す。

私が特に大切だと感じているのは②の承認です。たとえば「緊張している」は「それだけ真剣に向き合っている証拠」。「失注した」は「お客様の本音を知る機会」。同じ出来事でも、プラス面から捉え直すだけで、相手の表情が変わります。

そして、気持ちが前を向いたときに初めて、③の言葉が届きます。「ミスするな」ではなく「数字は二度確認しよう」。否定ではなく、してほしいことを肯定文で伝える。捉え直しがあるからこそ、この一言が素直に受け取ってもらえるのだと思います。部下だけでなく、取引先とのやり取りや、自分自身への声かけにも使えます。

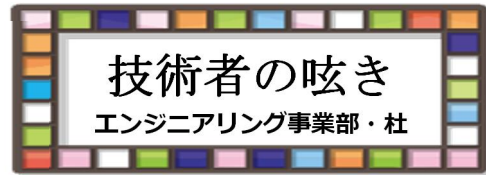
言葉は、相手の力を引き出すことも、縮めることもできます。年末の追い込みこそ、注意より期待を言葉にしたいものです。毎日の積み重ねの意識的な行動が大事です(笑)

あなたが今週、背中を押したい人は誰ですか？

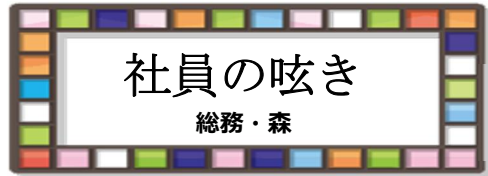




『地域防災訓練』



「会社の訓練とは一味違う！」と噂の、地域の防災訓練に初参戦しました。内容はとても実戦的。新聞紙でサバイバルスリッパを作ったかと思えば、避難所の「2平方メートル」というリアルな狭さに押し込まれ、さらには地域のおばあさんたちの熱い視線に緊張しながらの心肺蘇生・AED体験。中でも最大の衝撃は、1週間分の飲用水の目安が「2Lペットボトル11本」という事実でした。脳内で我が家の備蓄を思い浮かべた瞬間、「……絶望的に足りない！」と大パニック。頭で考えるより、体で覚えることの大切さを知った最高の体験でした。とりあえず、私の次のミッションは「自宅の水ストックを大増量すること」です！



『猫にはまる』



初めまして！8月から総務を担当しております森と申します。私は最近猫ちゃんにハマっています。飼いたいんだけど、まだ踏み切りがつかないので家族を誘って猫カフェに行っています。最近は、家事をしながら「ダメ！邪魔しないの！」と言ったり、何もないカウンターに向かって「どうしたの～？かわいいねえ。」と言って家族を怖がらせています。写真は町田の猫カフェの推しの「まなつちゃん」です。



ニュースレター限定 営業マンのコラム

『軽井沢レイク音楽イベント2026』

グローバルビジネス事業部 後藤 (Mr.ベースマン)



私はプライベートでベースを弾きます。(なんだか久々の書き出し・・・)

10月3日にビートルバンドコンテストが軽井沢で開かれました。

グランプリは賞金30万円！ということで、私たちもThe Blue Sonixで出場しました。

大体似かよったメンバー構成で、リズム隊を共有しているバンドが3つか4つあるのですが、その中の一つです(笑)

動画で応募してエントリーした12バンドでの激戦(?)となりましたが、結果、グランプリは逃したものの、金賞10万円をゲットしました！！パチパチ 往復の交通費などの経費を差し引くと一人当たりC(ツェー=1)万ぐらいの収入になりましたね！(笑)

帰り道はちょうど発表されたばかりのビートルの新CDを流しながら、車で帰ってきましたが、ほとんど異常にマニアックな話を数時間、飽きもせずしていました。こんな話できるのも、このメンバーならではの、なのでしょう。ちなみに私が最年少(!)ですが、オッサンになっても、少年の心を持ち続ける生き物なのだなあ、と改めて思いました。(笑)

Instagramでタイトルを検索すると出てきます。

そのうちYoutubeにも演奏動画がアップされるかもしれません。よろしかったら、ご笑納ください！



教えて！

翻訳 Q&A

Q: 現代病にまつわる英語表現を学びたいです。

A. 急速なデジタル化などが原因で生じるちょっとした不調について、英語圏で使われているユニークな英語表現を紹介します。

text neck スマホの長時間使用により首が前に出るいわゆるストレートネックのことです。ここでの"text"は「テキストメッセージを送る・打つ」ことを表します。

bedtime procrastination 不要に就寝時間を遅らせてしまう心理現象です。日中に自由時間が取れなかった反動で夜更かしをすることを表す"revenge bedtime procrastination"という言葉も最近よく使われます。

email apnea メール文を打っている時に無意識に呼吸を止める、または浅くすることを意味します。パソコンやスマホを見ている時に起こる同様の症状を"screen apnea"といい、過半数の人がこれらを行っていると言われています。

decision fatigue 「決定疲労」という意味で、日常生活で小さな選択（どの服を着るか、何を食べるかなど）を繰り返すことで、脳が疲れる現象を指します。選択肢であふれている現代社会を捉えています。

cyberchondria cyber と hypochondria（心気症：病気だと思い込む精神状態）を掛け合わせた表現で、体の不調をネットで検索しすぎた結果、自分は重病なのではと過剰に不安を募らせてしまう現代病のことを指します。

スマホ等の機器の過度な使用や膨大な情報量が原因となる症状が多く見られます。

デジタル機器は便利ではありますが程よい距離感で使用するのが大事ですね。



コンテックス HP
下記 QR コードまたは
『技術翻訳
コンテックス』で検索！



HP にバックナンバーが
掲載されています♪