

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2015.10月号

すっかり秋になりました。皆様お変わりございませんか。夏の疲れが出やすい時期ですので、お身体をご自愛くださいませ。

今回は、相手が元気になるコミュニケーションのスキルを、お伝えしたいと思います。「相手のリソース(資源)をきく」というものですが、大切なのはテクニックにならず、心をこめてきく(聞く・聴く)とすることです。コミュニケーションがうまく取れ、心地好い気分を日々過ごせるといいですね。



相手のリソースをきく(聞く・聴く)

例えば、スタッフが何となく元気がないように見える時、きっと心配をされて声をかけておられると思います。実はそんな時に役にたつのは、「相手のリソースをきく(聞く・聴く)」とすることです。

リソース(Resource)には、「資源、もともと持っている資質」という意味があります。この場合のリソースは、そのことを思い出すだけでエネルギーがわいてくるような過去の成功体験、楽しい思い出、尊敬している人、自分のことを愛してくれる人、夢中になっていること、趣味、お気に入りの場所などのことです。いまの自分に肯定的なエネルギーを送ってくれる全てのものを、リソースといいます。

リソースをきく時には、自分が活性化するために必要な情報を集めるというのではなく、また自分が興味あることを聞くのでもなく、相手のリソースを大切に聴いてみてください。昼食をとりながら「学生時代夢中になっていたことある？」などといったように……。生き活きと楽しそうにな表情をされておられたら、良い雰囲気生まれています。少し心に余裕があるときなど、リソースを聴くことで、お互いの気持ちが表現できることに繋がるかもしれません。

これは相手から元気を引き出していくコミュニケーションのスキルです。と同時に聴く側にも気づきがあります。リソースをきくことで、お互いの関係が柔軟になるといいですね。

参考文献:カウンセラーのコーチング術 市毛恵子 PHP

開室日: 月曜と金曜の週2日(9:00-18:00) **相談室の場所:** 総合研修棟6階

予約: 開室日にお電話で申し込まれるか、FAXか、メールでお願いします。

◇相談内容の秘密は守られますので安心してください。

TEL/FAX: 0798-45-6121

メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

(お電話・FAXは外線をお願いします)

相談員 原田 久仁美

