

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2015.4月号

空気が柔らかいですね。皆様お変わりございませんか。6号館の大島桜は、清楚で可憐な佇まいで、その古木に春を纏っているようです。

さて、相談室では、ご相談者が働きやすくなるように、コミュニケーションのスキルをお伝えしています。自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、正直に、その場の状況にあった適切な方法で述べるができるように、また「解決不能問題」を「解決可能問題」へとフレームを転換するリフレーミングを使って一緒に考えて行きます。これらのスキルは、目先の結果を出すための単なる道具ではなく、私たちの人権に関わる大切なスキルです。

コミュニケーションがストレス？－未完了のコミュニケーション

「なぜ、あの人はイライラしているのだろう」
「どうして自分の思っていることを言わないのかしら」
「声が小さくて、何言っているのかわからない・・・」
「話しかけても無視されてしまった」
「いきなり、理不尽に怒鳴られた」



実は、これらはコミュニケーションが未完了の状態になっています。

コミュニケーションの未完了が続くと、ストレス状態になります。ストレスが高まった時の私たちの反応は、「戦う」か「逃げる」かです。「戦う」タイプの人には、攻撃的になり、イライラして怒りっぽくなります。「逃げる」タイプの人には、内向的になります。口数が減り、人にもものが頼みにくくなったり、人と会うことがおっくうになったりします。「逃げる」タイプの別の現れ方としては、酒量が増えたり、過食をしたり、買い物をし過ぎたりすることがあります。

未完了感を減らすためには、相手の話を傾聴すると共に、「自分の話がちゃんと聴かれている」という完了感を得て行くことです。話がちゃんと聴かれているということは、自分が大切に扱われているという実感に結びつきます。そのためには、どのようにすればいいのかお伝えできれば嬉しく思います。完了感を得ることができ、職場の人間関係が良好になるといいですね。



引用・参考文献:カウンセラーのコーチング術 市毛恵子 PHP研究所

開室日: 月曜と金曜の週2日(9:00-18:00)

予約: 開室日の9:00~10:00にお電話で申し込まれるか、9:00~18:00に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(直通)
メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

