

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2019.4月号

教職員の皆さま、新年度を迎えお忙しい毎日だと思います。体調に気をつけて、お元気にお過ごしくださいね。

さて、職員相談室は2019年4月より、開室日が、月、水、金となり、皆さまに利用して頂きやすくなりました。水曜日も開室しておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。教職員の皆さまの来室をお待ちしております。

心のすれ違いをなくすコミュニケーションスキル

働く人の悩みで一番多いのは、厚労省の調査でも圧倒的に人間関係の問題です。今回は、心のすれ違いをなくすためのコミュニケーションスキルについて、お伝えしたいと思います。

人の反応には「思考反応型」「感情反応型」「行動反応型」があり、コミュニケーションは反応のタイプの関係性から成り立っています。それにはまず、自分の反応タイプ、相手の反応タイプを知ることが大切です。

たとえば、突然の物音に「はて、何だろうか」とか「どうしたんだろう」というように、まず考えてから行動する人は「思考反応型」タイプと呼ばれます。これに対して、「感情反応型」タイプの人では、「なによ、今ごろ」とか「うるさいな」というように、まず感情が先に現れます。また、「行動反応型」タイプの方は、すぐに現場に行こうとしたり、いないふりをしたりというように、行動で表現しようとするといわれています。一般に「思考反応型」の方は論理的な説明をされることを望むのに対し、「感情反応型」の方は理屈ではなく気持ちをわかってくれることを期待するといわれています。また「行動反応型」の方は、とにかく一緒に行動してくれることを強く願う傾向があるようです。

つまり、私たちがコミュニケーションスキルを学ぼうとするとき、まず自分の特徴を理解すること、そして同時に相手にも同じような反応型があることや、コミュニケーションはその両者の関係性によって成り立っているのだということを意識することが、スキルアップにつながります。反応タイプは、常に一定してその人の特徴になっているわけではないのですが、自分の反応タイプ、相手の反応タイプを意識することで、良好な人間関係が生まれると良いですね。

引用参考文献:24の臨床シーンでわかるコミュニケーションの上手な方法 監修 保坂隆 著 町田いづみ



開室日:月曜・水曜・金曜の週3日(9:00-18:00) 相談室の場所:9号館5階

TEL/FAX:0798-45-6121(内線6121) IP(86601)

メールアドレス:k-harada@hyo-med.ac.jp

