

## 道草だより

兵庫医科大学保健管理センター  
職員相談室 2020.7月号

教職員の皆さま、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための「緊急事態宣言」が解除されても、全くもとの生活に戻るわけではなく、第2波、第3波の到来を防止するために、ソーシャルディスタンス(社会的距離)を取ることが求められています。今回は、新しい生活様式の中でも良好なコミュニケーションが取れるようなヒントについてお伝えしたいと思います。

### コミュニケーションのベースは「響き合う身体」

生まれた赤ちゃんが母親を始めとする他者とする最初のコミュニケーションは、「泣くこと」です。これも身体を使って出す「音」であり、「波動」と言えるでしょう。息を吸い込み、お腹に力を入れて、一気に喉を震わせる、顔をしかめる、涙腺から涙を出す。身体を使ったコミュニケーションは、きわめてプリミティブ、ベーシックです。

日本語には、身体を使った言葉が多いと言われています。例えば「頭に来る」「肝に銘じる」「腹をくる」「腹が据わっている」「目を光らせる」「腑に落ちる」など、特に自分の意識や、コミュニケーションにおける表現では、世界のどの言語よりも身体を使った表現が多いそうです。

「ありがとう」。その言葉自体は、感謝を表現しています。言われると、普通はほのぼのとしたいい気持ちになると思います。もし不機嫌な顔で「ありがとう」を言うと、相手に感謝の念は伝わらないかもしれません。相手は、何か不満を押し殺して、ただ口先だけで言われているのだろうと勘ぐってしまったらということにもなり、お互いに不愉快な気持ちになってしまうかもしれません。

コミュニケーションがうまくいっている状態を「打てば響く」というようですが、これは投げかけに対して反応がいいことです。反応は身体全体です。身体は、その人の本当の感情、信念、感情を映し出す目つき、身のこなし等を物語ります。自分自身の身体がメッセージを発していることについて意識することで、コミュニケーションがうまくとれ、良好な人間関係が築けるといいですね。

引用・参考文献:コミュニケーションのノウハウ・ドゥハウ 野口吉昭編 HRインスティテュート著 PHP研究所



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

メールアドレス:k-harada@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美