

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2022 4月号

4月は、桜前線が南から北へ日本列島をピンク色に染めながら駆け抜けていきますが、自然界の生命力がみなぎるこの季節は、色々な花が咲き癒されます。

また、春を代表する和菓子と言えば桜餅ですが、桜の葉のしょっぱさと餡の甘さのバランスが絶妙で、口の中に桜の風味が広がりますね。桜餅にも関東風と関西風があるようです。関西風は大阪の「道明寺」で初めて作られ、あんこの周りのつぶつぶした食感が特徴とのことで、関東風は、初めて隅田川沿いの「長命寺」で売られ、小麦粉を焼いたクレープ状の皮であんこを包んでいるとのことです。

さて、皆様はどちら派でしょうか？

参考文献:「大切にしたい、につぼんの暮らし。」さとうひろみ サンクチュアリ出版



伝え上手になるためのヒント

「一生懸命説明しているのに、相手に上手く伝わらない」と感じたことはありませんか。最初に伝えるときに、コミュニケーションであることを意識すると良いそうです。

また、「なんでわからないのだろう」と、理解してくれない相手にイライラしたり、がっかりしたりすることもあると思いますが、「なんでわからないのだろう」と思うのは、基準を相手にではなく、自分に置いているからかもしれません。「私だったら、この説明で理解できるのに」「私だったら、この表現でよくわかるのに」と、自分を基準にすると、知らず知らずのうちに自分本位の伝え方になってしまう可能性があります。たとえ年代や性別が同じであっても、身につけた知識やそれまでの経験は同じではありません。「私だったら」と自分を基準にしても、相手に当てはまらないことも多いそうです。

また、どうしてうまく行かないのか、と悩むより、どうしたらうまく行くのか、を考えるほうが前向きな思考につながると言われています。「どう説明したら、この人は理解できるだろう」「どのような表現だったら、この人にとってわかりやすいかな」と、基準を相手に置いて、「どうしたら」と考えてみましょう。特定できない原因にいつまでも固執するより、直面している問題に視点を移して解決策を探すのも方法の一つだそうです。

いつものやり方で上手くいかないときは、人とかかわるときの「引き出し」を増やすチャンスとも言えます。同僚の伝え方や表現を参考にしたり、上司や先輩に助言を求めてみたりするのもいいかもしれませんね。

参考・引用文献: 対人援助の現場で使える聴く・伝える。共感する技術便利帳 大谷佳子著 翔泳社



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

メールアドレス: shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

