

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 6月号

梅雨に入りましたが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。
梅雨は、中国伝来の言葉です。梅の実が熟する頃に降る雨が由来だとする説、黴(カビ)が生えやすい時期のため「黴雨(ばいう)」になった説等あります。日本では、雨の「露」と結びつけて、「梅雨(つゆ)」と呼ぶようになったようです。体調をくずしやすい季節ですので、みなさまご自愛くださいね。

また、6月16日は「嘉祥(かじょう)の日」と言って、無病息災を願い和菓子を楽しむ日でした。和菓子は、菊の花びらを表現したり、透明な水ようかんの中で金魚が泳いでいたり、繊細な感性や、季節感あふれるおもてなしの心がぎゅっと詰まっています。みなさま季節を味わいながら、良い時間をお過ごしくださいませ。

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



自己決定を支援するためのコーチング

コーチングとは、相手が「自分で答えを見つけられるようなサポートをする」かわり方で、可能な限りその人自身に考えてもらい、自分で決めてもらうことを目指します。それは、自己解決能力を高め、自立をサポートすることにつながります。また、この質問のスキルを、自分自身に使うととても役に立ちます。

過去の延長線上で考える過去質問より、意識を「これから」に向ける未来質問を使う

過去質問の例

- ・「今まで何をしていたのですか？」
- ・「どうして〇〇したのですか？」

→

未来質問の例

- ・「これから何をすればよいと思いますか？」
- ・「そうするためには、どうしたらよいと思いますか？」

言い訳を探しやすい否定質問より、肯定的な側面に着目するための肯定質問を使う

否定質問の例

- ・「どうしてうまくいかないのですか？」
- ・「どうして〇〇したのですか？」

→

肯定質問の例

- ・「どうしたらうまくいくと思いますか？」
- ・「間に合わせるためには、どうしたらよいと思いますか？」

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

