

# 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 8月号

8月。じりじりと照りつける日差しにセミの大合唱！夏真っ盛りですね。

毎年夏になると日傘とうちわが欠かせなくなりますが、皆さまはどのように暑さをしのいでおられますか？夏の代表的な果物であるスイカはとても美味しく、食べるとなんだか涼しくなったような気がします。スイカには、疲労回復や利尿作用もあり、夏にはぴったりの食べ物ようです。まだまだ厳しい暑さが続きますが、ご自身にぴったりの方法で「暑気払い」をして、残暑を乗り切ってくださいね。

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



## 雰囲気や和らげる言葉

言葉遣いに少し気を配るだけで雰囲気が和らぎますが、心を和らげるクッション言葉というものがあるようです。それは次のような言葉だそうです。

- ・「お待たせいたしました」
- ・「おそれいりますが」「申しわけありませんが」
- ・「お手数ですが」「ご面倒ですが」
- ・「失礼いたしました」
- ・「していただけますか」「していただくと助かるのですが」
- ・ねぎらいの言葉「大変でしたね」「ご心配ですね」「よかったですね」

このような言葉を、私たちはふだん隣近所の人や親しい人とおつきあいで使っていると思いますが、自分が言われたときにも悪い気はしません。

特に、「お待たせしました」は魔法の言葉だそうです。忙しい状況でこの言葉を使うと、その場の雰囲気がよくなったそうです。コミュニケーションが目指すことは、情報のやりとりを通して信頼を育むことですが、クッション言葉をさりげなく使えるといいですね。

参考文献：医療者の心を贈るコミュニケーション 日下隼人 医歯薬出版株式会社



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

