

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2023年 4月号

4月にはいり、まさに春爛漫という言葉がぴったりですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期、自然界の生命力には目を見張るものがあります。大地の力強さや美しさをあらためて感じる季節ですね。

しかし、新年度は環境の変化によるストレスを感じることもあります。忙しいときにイライラしたり、余裕がなくなったりするかもわかりません。そんな時に、どうすれば良好なコミュニケーションを取ることができるのか、またストレス対処につながるのかについてのヒントをお伝えします。

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

自分の基準に合わない相手

イライラしたり、相手を責めなくなった時には、どうしたらいいのだろうか。



例えば、自分の苦手なAさんという人がいたとします。

Aさんははっきりとものをいう人です。感情をストレートに出します。私は、Aさんと一緒にいるとつい相手の顔色をうかがい、疲れてしまいます。Aさんは激しいので他の人からも苦手と思われるかということ、そうでもないのです。

Bさんは、「Aさんは、はっきりしているのでつきあいやすい。裏表がないから気を遣わなくていい」と言います。私にとって苦手なAさんは、Bさんにはつきあいやすい相手なのです。

相手の言動が直接私たちの反応を引き起こしているのではなく、その間には個人個人に特有のフィルターのようなものが存在しています。このフィルターとは、過去の経験、立場、好み、体調、生き立ち、教育、価値観、性格等といったものです。自分の基準に合っていれば心は穏やかですが、自分の基準に合わないといライラしたりします。

基準には3つの特徴があります。

- ①基準は一人ひとり違う。
- ②基準は無意識のうちいつのまにか持っている。
- ③誰もが自分の基準が正しいと思っている。

あなたが持っている基準は、今までのあなたを支え、あなたの成功に必要な大切なものですが、「大切である」という点は相手も同じです。

イライラしたり相手を責めなくなった時に、まずは自分の基準をちょっと振り返ってみることで、ちょっと基準に意識が向くことで気持ちに余裕が出ます。その余裕をもって、相手に対して、「この人は、いったいどのような基準でこのことを見ているのだろう」と相手の基準に目を向けます。そして、まずは相手に話を聴いてみてから、こちらの意見を話すことで、互いを理解する方向にコミュニケーションが深まるといわれます。

文献: カウンセラーのコーチング術 市毛恵子PHP

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

