

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2024年 2月号

2月も後半に入り、温かい日も増えてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

この時期、寒暖の差を感じる日も多く、身体の方が気温の変化についていけないときがありますが、新芽が芽吹き、これから桃や桜などの木の花やチューリップなどの春の花も咲きますので、とても楽しい季節になっていきます。虫たちもかろやかに飛び始めますので、重いコートを脱いで、身も心も軽く過ごしたいものです。

3月に入るとお雛祭りがありますね。3月3日のお雛祭りには、雛人形を飾り女の子の幸せと健康を願いお祝いをしますが、ちらし寿司にハマグリ如潮汁と聞いただけで、季節感があふれるメニューに、いくつになっても心がわくわくします。

皆様、年度末でお仕事の方もご多忙かと思いますが、ぜひ上手にリフレッシュなさってくださいませ。



参考・引用文献: 大切にしたい、日本の暮らし。
さとうひろみ サンクチュアリ出版



職員相談室からのお知らせ

◆携帯番号の変更

携帯の番号が**46601**に変わりましたので、よろしくお願い致します。



◆コミュニケーションスキルについて

「職場の人間関係が上手くいかない・・・。」このようなことで悩んでおられないでしょうか。コミュニケーションの仕方で困ったら、職員相談室を利用してみませんか。

職員相談室では、アサーションについてお伝えしています。アサーションとは、〈さわやかな自己表現〉や、〈自他尊重のコミュニケーション〉を意味します。あるアメリカの心理学者は、人間関係の持ち方には大きく分けて3つのタイプがあると言っています。第一は、「非主張的: 自分よりも他者を優先するタイプ」、第二は、「攻撃的: 自分のことだけを考慮して他者を踏みにじるタイプ」、第三は、「アサーティブ: 自分のことをまず考えるが、他者にも配慮するタイプ」です。イメージで例えると、非主張的なのは、ドラえものののび太君、攻撃的なのはジャイアン、そしてアサーティブなのがしずかちゃんであるという方もいます。

アサーションの考え方が身につくと、自分の気持ちにゆとりが持てるようになるのではないかと思います。よろしければ、ぜひ一度職員相談室を利用して頂けたらと思っております。

参考文献: アサーション・トレーニング さわやかな自己表現のために 平木典子 日精研 2009

TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121) IP(46601)

メールアドレス: shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

