

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 6月号

6月に入り暑い日が続いてますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

道端のあじさいの水彩画のようなやわらかな色合いに、ふと足を止めて見いってしまいますが、今年は雨が少く、いつもの風景と違っています…。日本は土壌が弱酸性なので青っぱいあじさいが多く、アルカリ性土壌のヨーロッパではピンク系が多いそうですが、園芸用に品種改良された珍しいあじさいもいろいろあって、とてもきれいですね。

みなさま、夏本番にむけて熱い日が続きますが、どうぞご自愛くださいませ。

さて、今回はコミュニケーションについての小さなコツをお伝えしたいと思います。



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



伝え上手になる技術

一生懸命に説明しているのに、相手に上手く伝わらないことがあります。「なんでわかってくれないのだろう」と、イライラした経験は、だれしもあるのではないのでしょうか。いつものやり方で上手くいかないときは、コミュニケーションの「引き出し」を増やすチャンスです！

①自分を基準にすると伝わらない

「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。そんなときは、「この人にとって」に変えて考えてみましょう。

「この人にとって、どう説明したら理解できるのだろう」

「この人にとって、どのように表現したらわかりやすいだろう」

②考え方を肯定的にする

原因を探す「どうして」「なぜ」を、「どうしたら」に変えて考えます。特定できない原因に固執するより、「どうしたら上手くいくのか」を考える方が、前向きな思考になります。

「なんでわからないのだろう」→「どうしたらわかるようになるのだろう」

「どうして理解できないのかな」→「どうしたら理解できるようになるのかな」

参考・引用文献

対人援助職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 翔泳社



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

