

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2026年 5月号

新緑の美しい季節となりましたが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。5月になると新茶が出回り、鮮やかな緑色のお茶を見ると、ほっとした気持ちになります。みなさまはいかがでしょう。ぜひ、入梅までの爽やかなひとときを楽しんでください。

入梅とは、暦の上で梅雨に入る日を指します。今年は6月11日ですが、実際は気象庁の「梅雨入り宣言」がひとつの目安となっています。梅雨は、洗濯物が乾きにくい、じめじめするなど、マイナスのイメージを持たれがちです。しかし、水不足になりやすい真夏を前に、大地を潤してくれる大切な恵みの雨でもあります。雨の中で美しく色づくあじさいを眺めながら、この季節ならではの楽しみ方を見つけていきたいと思います。みなさまも、どうぞご自愛ください。



引用文献:

さとうひろみ (2013) 『大切にしたい、にっぽんの暮らし』 サンクチュアリ出版



人間関係をスムーズにするためのコツ——相手の「身構え」を解く——

「ペーシング」というコミュニケーションスキルがあります。英語の“Pacing”に由来し、「歩調を合わせる」「足並みをそろえる」という意味があります。これは、単に相手に合わせるということではなく、相手の緊張や警戒心(身構え)をやわらげ、安心感や信頼関係を築くためのコミュニケーション方法です。

例えば……

例①疲れているときに、一緒にいる相手から早口で次々と話しかけられると、表面上は「うんうん」と返事をしていても、実は内容が頭に入っていないことがあります。

例②座っているときに、相手がすぐそばで立ったまま上から話しかけてくると、威圧感を覚えることがあります。

例③それほど親しくなかった相手でも、出身地が同じだとわかると、急に親しみを感じる場合があります。

これらは、いずれもペーシングが関係しています。例①では、声の大きさや話すスピードなどのペーシングが合っていません。例②では、視線の高さが関係しており、目線の位置が違うだけでも相手に与える印象は変わります。例③では、共通点が見つかったことで安心感が生まれ、ペーシングがうまく働いています。ペーシングには、声の大きさ、話すスピード、姿勢、視線の高さ、言葉遣い、服装、共通点など、さまざまな要素があります。

私たちは、言葉そのものだけでなく、「言葉以外のコミュニケーション」からも多くの情報を受け取っています。どんなに言葉を丁寧に選んでいても、相手の身構えが解けないと感じるときには、自分の非言語的な表現に意識を向けてみることも大切です。

相手に何かを伝えたいときには、言葉だけでなく、表情や声の調子、姿勢などにも気を配ることで、より伝わりやすいコミュニケーションにつながります。

引用文献:市毛恵子 (2002) カウンセラーのコーチング術 PHP研究所



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

