

*** 青梅カウンセラーだより ***

人と良好な関係をつくるための
コミュニケーションの秘訣



新学期が始まりました。新1年生はこれから3年間一緒に学ぶ仲間との関係、そして2・3年生の皆さんは、学友だけでなく実習先で出会う患者さんや関係スタッフとも、良い人間関係を築いてゆきたいですね。良い出会い、人間関係は自分を成長させてくれます。

人と良い関係をつくるにはコミュニケーションが大切です。コミュニケーション=言葉のやりとり（会話）、と思いきや、思い浮かべる人も多いかもしれませんが、必ずしもそれだけではありません。コミュニケーションの語源はラテン語（communis）で、その意味は『分かち合う』。コミュニケーションに大切なことをみていきましょう。

コミュニケーションの秘訣は

きく（聞く、訊く、聴く） = 傾聴



聴く（Hear）

= 自然に耳に入ってくる声や音を感じ取る

訊く（ask）

= 尋ねる

聴く（Listen）

= 注意深く興味をもって耳を傾ける

同じ『きく』という行為も、この3つの比較をみてわかるように様々です。コミュニケーション力が高いという時、話し方（スピーチやトーク）が上手というイメージが強いですが、実は良い悪い等の自己評価を入れず、ただ真剣に相手の話に興味をもって耳を傾けて聴く力もとても大切なのです。これを傾聴といいます。

自分の話を聴いてもらった経験は、自分の事を理解してもらえたという感覚につながります。まさに、自分の存在を、真剣に話を聴いてくれたあなたと分かち合った（共有した）感覚です。そこから、相手への信頼の感覚が生じるのです。友人、家族、実習先の患者さん等々、自分の周りの人と良好な関係を築くために、この『聴く』ということ意識しながら、あなたの目の前の人に接してみるのはいかがでしょうか。

積極的にカウンセリングを活用しよう♪

5月病という言葉があるように、環境の変化と寒暖差の激しい季節の変わり目も相まって、連休明けのこの時期は心身の不調を訴える人が増えます。

カウンセリング利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してあります。

個人でもお友達とでも、気軽に足を運んでください。

***カウンセリングは守秘義務厳守です**

