

# 活動報告

## 就業継続のヒントを学ぼう！ コラム企画第3回 会員ライフサポート部 活動報告 第68報 ライフサポート部 職場環境を考える

コラム企画も3回目になりました。講師の中村有先生、山崎愛美先生は、これまでの研修会で、すぐに実践できる充実した内容を分かりやすく伝えてくれる頼りになる先生方です。少しでも多くの方にそのエッセンスが届くようにと始めたのがこのコラム企画です。働く上でのトラブルが少しでも軽減するための知識、技術を知る機会となりますので、コラムだけでなく研修会にも是非参加してもらいたいです。

山崎先生には、6月23日に横浜北部ブロックの協力のもと開催した研修会で、妊娠中リスク管理と運動器のトラブルと対応方法など、PTの視点でできることを教えていただきました。さらに「妊娠中も仕事を続けるにはどうすればいいのかわかるか？」というテーマを参加者全員で考える交流会も行いました。この研修で学んだことを実践していくには、妊婦さん、周囲ともにコミュニケーションが欠かせないと痛感しました。そこで、中村先生のコミュニケーションのテクニックを勉強する研修会が威力を発揮します！ 中村先生の講義は11月24日に開催します（詳しくは同封チラシ参照）。対スタッフでも对患者でもコミュニケーションにまつわる困りごとの解決のヒントをたくさん持っている先生ですので、具体的なお困りごとを持っている方も、そうでない方も参加してみてください。

### ■ 働き続けるためにコミュニケーションを見直そう！ 講師：中村 有先生 ..... 第3回「言葉だけに頼らず、よく見て相手の気持ちを読み解こう」

「目は口ほどに物を言う」ということわざがあります。ヒューマンサービスにかかわる多くの講演・講義・コラムで引用されており、コミュニケーションにおける重要な要因を示してくれています。それは「音を発する言語よりも、音を発しないしぐさ（ノンバーバルコミュニケーション）の方が、よほど伝わる」ということです。



ノンバーバルコミュニケーション（以下、NVC）とは、その名の通り言語を使用しないコミュニケーションです。主なNVCは、からだの動き（視線・身ぶり・姿勢・接触・

顔の表情）、互いの顔と顔の距離、服飾品などであり、それに合わせて調度品や照明などの物理的環境まで含めます。これらは、言語を使わなくとも伝わるメッセージであり、香りまで含めれば、五感のすべてに届きます。無意識におこなわれることが多いですが、意識して伝えようとすることも可能です。発言の交代を促すなどの相互作用の調整をする機能があるとされており、コミュニケーションを円滑・良好にする重要な要因です。一度、自分がしているNVCをふりかえり、もし不具合があれば勉強会やワークショップなどを通じて修正をすると良いでしょう。

### ■ PTだからこそ知っておきたい！ 妊娠によるからだの変化 講師：山崎 愛美先生 ..... 第3回「妊婦のメンタルヘルスを知る」

妊娠するとホルモンの変化も影響し、喜びとともに不安や緊張も感じやすくなります。女性労働者調査では約30%の働く妊婦が精神的な症状もあったと報告されています。また、2003年にO'Connorらは、妊娠32週時に質問票で得た妊婦の不安の強さが、出生後81か月の子どもの行動や情緒の障害と密接に関連していたことを報告しました。胎児がストレスによって過剰に分泌される母親のコルチゾールに長期間さらされていることが一因である可能性があるとして述べています。

このような視点からも、妊娠期のメンタルヘルス支援の重要性は理解できます。職場での具体的な支援制度として、相談窓口を整えたり、育休中の先輩ママのメンター制度などを導入している企業もあります。

健康を支える職種だからこそ、より妊婦と職場がお互いに理解、協力し妊娠しても安心して働ける環境づくりをしていきたいですね。

