

研修会報告

「働き続けるためにコミュニケーションを見直そう！」

ライフサポート部 寺尾 詩子

ライフサポート部
活動報告
職場環境を考える

第79報

コミュニケーションスキルは、職場環境をよりよくしていくために必須のスキルであるという認識のもと始めた研修会も、5年目になりました。今回も公認心理師の中村有先生にお願いし、内容は「参加者から事前にいただいた質問に、心理の立場から答えてもらう」というものでした。参加者は22名で男女半々、年代は20～50歳台で、40歳以上、経験年数10年以上の方が7割以上でした。事前の質問は、「新人さんに自信をつけてもらえるような声かけは?」「上司からの指示と若い人からの不満に挟まれ困っている」「自分より経験豊かなPTを管理する立場になって困っている」「威圧的な同僚・上司、医師、患者の対応に困っている」などでした。参加者からは「具体的な質問に回答いただき、実践につなげていけそうな内容だった」「明日からの業務が怖くなりました」「スタッフ間に限らず、患者様への対応方法も盛り込まれており、総合的にコミュニケーションを見直す機会となった」とのコメントをいただきました。

*****参加しての感想*****

私もPTになって28年が経ちました。自分なりの経験は積みましたが、それ以外の事は分からなくて不安です。それでもベテランと言われるし、管理職にもなりました。多様性の尊重やハラスメントなど、人権に対する考えも社会の成熟とともに、これまで「よし」としてきたことも明らかに変化しています。大事なことだと頭では分かりながらも、気持ちも行動もなかなか追いつかないのが現実です。その上コロナの流行によって、人との関わり、生活様式自体も大変革で、医療制度も社会制度も毎年代わり、体力も思考力も落ちてるとなると弱気になりがちです。中村先生の講義を聴くと「安心していいんですよ」と何度も語りかけてもらった感じがしました。改めて意識してみることも具体的になりました。お復習いがてら研修内容からごく一部を書き出してみました。

 Twitterのフォローをお願いします！！

ライフサポート部の活動は、県士会活動の情報にアクセスしていない離職中の方にも参加してもらいたいと思い企画しています。そこで「Twitter」を利用して、週2回この活動にまつわる内容を発信して、つながることを目指しています。フォロワーが増えれば、目に留まる可能性も高まります。フォロワーになってもらえませんか。よろしくをお願いします！



Twitter アカウント

■考え方を前向きにするために・・・

別にネガティブな考えも悪いことではないですが、考えを前向きにしていくコツがあります。

◇体力をつける（ポジティブでいるには元気であることが大事）

◇考え方をポジティブに変更する

◇楽観的にとらえる

◇自己肯定感・集中力を高める（体力がないと低下します）

「何が問題か?」→「何ができるか?」

「この原稿、何が言いたいかわからん」

→「何かは伝わるだろう」

「分からないことが多くてつらいな」

→「わかったことからやってみよう」

「失敗した」→「ここまではできた」

■威圧的な人への対応

「態度が威圧的な人は、威圧的でいたい（偉い人でいたい、周囲は下がっていて欲しい）人だったりします。偉い人でいてもらって安心してもらいましょう。対人距離のとり方からその人の性格特性をみってみると、権威主義だが自信のない人ほど、威圧的で対人距離をとる傾向にある」とのこと。「自信のなさ」の裏返しなのかも、あんまり近づかなくてもいいのだ、と思うと怖さも薄まる感じがしました。

しっかり睡眠とって明日もがんばります！

