

研修会報告「立場を変えるとどう見える!?!」 ～他の人の立場になってかんがえてみよう～

ライフサポート部 井下 真由

ライフサポート部
活動報告
職場環境を考える

第82報

職場は一日の大半を過ごす場所であり、職場の人間関係が悪いと大きなストレスを抱えることとなります。働き続けるためには、職場の仲間とのコミュニケーションは不可欠です。今回の研修は「コミュニケーションスキルを学び、相手の立場になって考える事が出来るようになる」を目的として開催されました。講師は、医療職のメンタルケアに従事してきた駿河大学心理学部准教授・公認心理士の中村有先生をお招きしました。

内容は、参加者の事前質問の内容を取り入れながら、心理学の基礎・心理学が考える対人コミュニケーション・非言語コミュニケーション・ラポールについての講義を受け、その後グループワークを実施しました。

*****参加しての感想*****

コミュニケーションスキルというと、どのような声掛けをするか、どんな話し方をするなど話す内容の事を想像していました。しかし、言葉だけではなく視線・姿勢・身振り・表情、距離感や空間の使い方からも情報は発信されており、これらの非言語コミュニケーションを意識する事が重要であると学びました。グループワークでは「実は〇〇です」自己紹介、「オンリーワンよりナンバーワン」自己紹介、「共通点を探せゲーム」を行い、とても面白かったです。私はナンバーワンになれることがなかなか思いつきませんでした。が、グループの方と交流するうちに、様々な考えが浮かんでくるようになりました。

これからも、理学療法の知識だけではなく、コミュニケーションスキルも学んでいきたいです。

ほんの一部ですが、内容をご紹介したいと思います。

■グループワーク

「オンリーワンよりナンバーワン」自己紹介

参加者全員が何かしらのナンバーワンになれることを探します♪

例)・ママチャリ漕ぐ距離ナンバーワン!

・毎日の歩行距離ナンバーワン!

・ラーメン食べる早さナンバーワン!など

■上司が必要とするスキル

部下との距離を縮める

- ・こちらから先に声をかける
- ・時間に余裕があるフリをする
- ・感謝の言葉を言う
- ・笑顔を見せる ・怒りは口に出さない
- ・部下に謝る ・気軽に誉める

自律した部下を育てる

- ・問題点を絞るために質問をする
- ・長所に気づかせる質問をする
- ・手がかりになる質問をする
- ・感情に訴える質問をする
- ・我々メッセージを使う
- ・答えを待つ ・努力と変化を誉める

