

看護大通信

75



新潟県立看護大学

老年看護学 助手

大郷みさき

時間さえあれば近くのスーパー銭湯へ行っている私ですが、最近気になるのが洗い場で菌磨きをしている人。施設によっては注意

書きを表
示してい
る所もあ
ります

「さわやかな自己表現」していますか？

因が対人関係であることも多く、

相手の気持ちをくみとり、自分のことを上手に伝えてお互いにストレスの少ないコミュニケーションが取れるといいですね。

ときにならぬ水が行方か？ あなたなら注意しますか？ 何も言いませんか？ 注意するとしたらどう伝えますか？
ここで、コミュニケーションスタイルのひとつである「アサーション」という方法をご紹介します

ています。それは、自己主張するとともに相手の主張も受け止めること、主張の違いによって葛藤が生じることを覚悟し、そこで相手を理解すること、お互いの違いを尊重し話し合うことです。相手を攻撃するのでもなく、自分を押し殺すのでもないということです。

はいつたん自分の伝え方を振り返ってみるといかもしれません。相手は何を考えているか、自分の発言にどんな反応をするか、どう伝えればお互いに気持ち良く納得できるかがポイントです。頼まれごとをして断りたいときの断り方にも応用できます。



さて、スーパー銭湯での一コマ。できる限りの笑顔をつくって「お風呂で磨くのは気持ち良さそうですね？ 私は周りの方がいい水が流れないようにするのは難しそうです。お上手ですね」と伝えてみたいと思います。伝わりますか？