

診療所 待合室
「聞く力」

大山口診療所

久野 淑枝

天性なのかセンスなのかとも「聞く力」があつて、教えられたわけでもないのに簡単に会話の相手にコミットすることができて、なぜかその人といると居心地がよいと相手に安心感を与えることができる人がいます。

一方で、話を「聞く」ことがまったくできず、当人が気付かぬうちに、相手を不愉快どころか不安にしてみよう人もいます。商業の世界ならば売上に関わってきますが、医療・福祉・介護の世界では、人の健康に関わる問題であり、この分野に従事する人は特に注意が必要です。

聞き上手になるには、阿川佐和子著『聞く力』の中に、いかに上手に人から話を聞き出すかの秘けつが軽妙なタッチで書かれています。大事なことをいくつか抜粋してみます。

面白そうに聞く。相手に共感して真面目な態度で聞く。

観察を生かす。相手の仕事、趣味を推察して話の糸口をつかむ。相槌の極意は親身にひたすら聞き、

「もっと聞きたいです」と促しのサインを出す。

相手の目を見る。できるだけ視線をそらさず目の高さを相手の高さに合わせる。

相手の話のテンポに合わせる。特に認知症などでは質問に返答がなく、家族が答えてしまい、「本人はどう考えているんだろう」と思われることがある。もし時間が許されるのなら相手の言葉が出るのを待つことが大切。

慰めの言葉は2秒後が良い。経験的に1秒だとわざとらしく、3秒だと長すぎて、2秒くらいが適当らしい。

この本が売れる背景には、いかに人がコミュニケーションに悩んでいるかという現実があるのかもしれませんが、何でもマニュアル化するのとはあざとい感じがしないでもないですが、マニュアルはそれさえすればよいというものではなく、最低条件にすぎず、状況に応じて相手を察して行動できるようにすることが理想と思います。

話を聞いてあげることができれば、それだけでも何らかの安らぎを与えてあげられるのは確かです。もしも誰かとうまくいっていないのなら、自分だけが言いたいことを一方的に言っていないか、しばし口を閉じて、相手の話を「聞いて」みるのも一法でしょう。

ま まあすごい 感動すること 健康のあかし
(投稿してくださった方 愛育委員さん)



(イラスト) 長谷川由美さん

《一言コメント》

人間の脳には、数百億個にも及ぶ脳細胞があるとされています。そして、人はその多くの脳細胞を使って、喜んだり、悲しんだり、不安に思ったり、そして感動したりします。

感動することは、脳を活性化していきます。脳が活性化すると、日常の様々な出来事に感動することができます。そして、その感動が、また脳を活性化してくれます。

年齢は関係ありません。若い人も、高齢の人も、感動することは、健康のあかしですね。

鳥取県立精神保健福祉センター所長 原田 豊

<お知らせ>

「こころの健康フェア」

◆日時 3月24日(日) 12:30~17:00

◆場所 保健福祉センターなわ

映画無料上映会「ツレがうつになりまして」や、昨年大好評でした現役小児科医 Dr. YUBIさんによるトーク&ライブ、町内作業所によるバザー、新たに、子育てサークルさんによるフリーマーケットなどを行います。

詳しくはチラシをご覧ください。

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。また、こころの健康カルタ普及員による普及活動もおこなっています。各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

<心の健康カルタ、心の健康相談

についての問い合わせ先>

保健課 ☎0859-54-5206

こころの健康カルタ…心の健康について正しい知識を持つていただき、より健康な町になることを願って作成しました。

こころの健康コーナー
こころの健康に関連する内容を掲載します。

