



岡山さんぽメールマガジン 第 128 号 9 月 3 日 (月)



1. 相談員便り

「相手を理解すること」とは (武田静枝相談員)

2. 研修会のご案内

◆平成 30 年度研修会

◆産業医研修会

3. 編集後記

1. 相談員便り (武田静枝相談員)

「相手を理解すること」とは

「相手を理解すること」とはどういうことを言うのか？

相手を理解するには、まず、相手の話を「きく」ことで、そのきき方は 3 種類ある。

第 1 は、「相手についての情報を理解する方法」で、表面的な外側からの理解である。

(情報とは、年齢、職業、地位、学歴、成育歴、能力、健康状態、家族など、本人や第三者から得られたデータをいう。)

第 2 は、「自分の枠組みや知覚で理解する方法」で、相手を理解したつもりでも、思い込みや決めつけになりやすい。

第 3 は、「相手と共に理解していく方法」で、相手の内面から理解することで、相手は理解してもらえたと感じられる。

第 1 と第 2 のきき方は、日常会話でよく使い、きく人の興味や相手の情報を知ることに関わり、表面的なことは、理解できる。

第 3 のきき方は、相手とともに内面に向かうきき方で、きく側の態度・姿勢がある。その前提として、きく側は

1. 人間観

人間は自分の力で成長したり、自己解決能力を持っているという事を信じること。

2. 信頼関係

本来の自分のことを最もよく知っているのは本人自身であり、自己成長能力を持っていることを信じること。

3. 共感する

相手と共に、相手の世界をあたかも自分の世界のように感じる事。

相手との関係の中で、「人間観・信頼関係・共感すること」を前提に、きく側の態度として、

(1)自己一致

自分の内面の体験に気づき、それをありのままに受け止め、自分の意識を否定したり、歪曲しないでいられること。

(2)受容

どんな相手であっても、あるいはその人の行動が容認できなくても、選択したり、評価することなく受け入れること。

(3)共感的理解

相手の世界を「あたかも」きく側のものであるかのように感じ取り、「あたかも……のように」という性格を失わないこと。

きく側の「自己一致・受容・共感的理解」の態度で聴くことで、相手は安心をして自分の内面を見つめ、語る事が出来る。きく側は内面を語ってくれる部分だけは相手のことが理解できる。

「相手を理解すること」とは、きく側の態度と心構えで聴き、「相手の内面」を理解することと言える。

武田相談員への相談はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/02-so.html>

2. 研修会のご案内

«平成 30 年度研修会（9 月、10 月）»

会場：ピュアリティまきび（岡山市北区下石井 2-6-41）

※一部、会場が異なる研修会がございます。ご注意ください。

9/6(木)14:00～16:00【満席】

『カウンセリング 2』

9/7(金)14:00～15:30

『管理監督者のためのメンタルヘルス対策』

9/12(水)15:00～16:30【満席】

『過重労働』による健康障害防止と労働安全衛生法【専門 1.5 単位】

9/13(木)14:00～16:00【満席】

『大人の「発達障害」の基本的な理解と対応』

9/20(木)14:30～16:00【満席】

『初めてでもわかる一般健康診断の基礎知識（新任向け）』

●岡山労災病院●9/20(木)14:00～16:00

※こちらの研修会場はアスベスト疾患研究・研修センター（岡山県岡山市南区築港緑町 1-10-25）です

『石綿関連疾患診断技術研修』【実地 2 単位】

◎岡山大学◎10/16(火)13:15～14:45

こちらの研修会場は岡山大学鹿田キャンパス 基礎研究棟（岡山市北区鹿田町 2 丁目 5-1）です。

『ルール・業務遂行レベルにもとづくメンタル対応～人事労務担当者のためのメンタル対応～』

10/17(水)10:00～11:30

『職場のメンタルヘルスのキホン』

10/25(木)14:00～16:00

『職域におけるメンタルヘルス対策とコーチングの有用性について』

★10/4(木)14:00～16:00『カウンセリング 3』

◆詳細、申込はこちら

<http://www.okayamas.johas.go.jp/01-ke.html>

«産業医研修会»

産業保健に関心のある方なら、どなたでもご参加いただけます。

産業医の方は、生涯研修の単位を取得できます。

主催：NPO法人岡山健康医学研究会

受講料等の詳細につきましては下記のホームページでご確認ください。 <http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

●岡山労災病院（岡山市南区築港緑町 1-10-25）

・10/11（木） 19:00～21:00

「実効性のある時間外労働縮減対策を提案する」等

・11/8（木） 19:00～21:00

「過重労働対策を見直す」等

◆詳細、申込はこちら

<http://d.hatena.ne.jp/okayama-eisei/>

◆メールでの問い合わせ： npo.ohma@gmail.com

3. 編集後記

今年も10月1日から7日まで「全国労働衛生週間」です。9月は実効を上げるための準備期間になります。今年のスローガンは「こころとからだの健康づくり みんなで進める働き方改革」です。各職場で職場巡視やスローガン掲示等さまざまな取り組みを展開されると思います。従業員全員が、無事で、楽しく、やりがいを持って働ける職場づくりが大事です。岡山産業保健総合支援センターでは、今年も岡山県労働基準協会各支部主催の衛生管理講習会に職員を派遣し、事業の案内等させていただきます。これからも広報活動を続けますので、多数の事業場が集まる機会がありましたら、お声をかけていただけないでしょうか。岡山産業保健総合支援センターの事業の案内をさせていただければ幸いです。

次回の第129号は10月1日（月）に配信予定です。