

## 保健師コラム

(2024年 神無月号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

### ■「美しい日本語ランキング」

NHKが2018年に有識者を対象に実施した調査によると、美しい日本語の第1位は「ありがとう」だったそうです。続いて第2位は「さようなら」、第3位は「はい」、第4位は「すみません」、第5位は「おはようございます」だったそうです。普段使う言葉や日常的な挨拶が上位にランクインしているのが印象に残りました。日本語の挨拶や「ありがとうございます」などの感謝の表現は、たしかに美しい言葉だと再認識させられました。日常的によく使う言葉なので、普段から気持ちを込めて伝えられているかなと振り返る良い機会にもなりました。

### ■職場のコミュニケーション

誰にとっても安心して快適な職場を実現するためには、良好なコミュニケーションが重要であることを頭では理解していますが、私も実際の相談や体験を通して、職場内の人間関係やコミュニケーション不足が根本的な問題になっていることを実感しています。多様な世代や価値観の人々が交わる組織では、これは当然のことかもしれませんが、良い方向に進めるためにはどのようにすればよいのでしょうか。

職場のコミュニケーションを向上させる効果的な方法の一つに「傾聴」があります。相手の話を遮らず、最後までしっかりと耳を傾けて聴くことです。「傾聴」が効果的な理由は、自分の話をじっくりと否定せずに最後まで聴いてもらったという体験が、そのままの自分を認めてもらった、受け入れてもらったという「自己受容感」の高まりにつながるからです。

自己受容感とは、ありのままの自分を良し悪しで判断せずに受け入れることです。この感覚が高まることで、自分が自分の一番の理解者または応援者となり、不安やストレスに強くなると言われています。（ちなみに自己受容感を高める方法として、自分の気持ちをなんでもノートに書きだす「ジャーナリング」もおススメです。傾聴と同じ効果がある自己対話の方法です。）お互いに耳を傾けてしっかり聴く「傾聴」が基本になると、職場の心理的安全性が向上し、快適な職場環境の根っこがどんどん育っていきますね。

■沖縄産保センターの10月からの研修は、傾聴やコミュニケーションのテーマが目白押しです！ご参加をお待ちしております。

☆「聞く・訊く・聴くの違いとより良いコミュニケーションのための研修」「基本的傾聴技法研修」等

<https://www.okinawas.johas.go.jp/seminar3/index.cgi?mode=list>

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)