



コミュニケーション能力は鍛えられる？！

コミュニケーションの核は**Intimacy**。「親密さ」、「心と心の距離の近さ」。言葉を介さずに交換されるこの感覚は、古今東西、コミュニケーション力が高いとされる方、共通の資質です。

その1 対話を整える

特に初対面の場合、あるいは若干苦手意識がある相手の場合に、

- 1) 相手と同じ声の大きさ
- 2) できるだけ同じ分量を話すこと
- 3) 感情的なトーンを合わせる
- 4) お互いのスピードを同じように

を心がけてみてください。

診察の場面でも、患者さんと治療者の信頼関係をできるだけ早く築くことは治療に重要不可欠ですから、私自身、対話を整えることを意識しています。ビジネスの場面でも、対話を整えることで相手に**Intimacy**を強く印象づけ、部下への指示、指導、クライアントとの交渉などにも有効ではないかと思えます。

その2 共通と共感の言葉

Intimacyはラテン語の“in”と“timer”からきており、「恐れない」という意味を持っています。**共通点があると、人は相手に対**

する潜在的な不安や恐怖が取り除かれるものです。例えば、「それ知ってる」「そこ行ったことある」「同じ出身だ」など。相手との話や感覚が合わなくても、何か一つだけ共通点を探しそれを言葉にしてみてください。また、「わかりますよ」「そうですね」という、相手に「共感」を示す言葉も有効です。**共通と共感の「言葉」**で関係がぐっと近くなるのです。様々なニュアンス言い回しがあると思うので、各言語の表現を覚えておくといいですね。

その3 沈黙は会話の出口

「沈黙が怖い」ため、つい饒舌にしゃべってしまうことがあります。また、何か発しなければならぬのではと不安になるがゆえに、コミュニケーションを苦手にしてしまうこともあります。

沈黙は時に言葉以上に相手に安心感を与える効果があります。もちろん、思い切り「ダマリ」を決めたり、下を向くなど目をあわせないのは残念ですが、会話と会話の「間」も意識してみましょう。少しの間と沈黙は、会話全体の構成要素として重要であり、**Intimacy**を一気に高める上で有効です。次に何を話そうかと考えるのではなく、頭を真っ白に、沈黙を楽しむような感じで、ゆっくり深呼吸できるようにした

ら上級者。**沈黙は心に余裕があるということでもあります**。自分を信用していいよ、という無言のメッセージなのです。

その4 Non-verbal

握手をしたり、肩に手をおいたり、ハグしたりという**言葉以外のコミュニケーション**。最近、電子カルテの入力のために患者さんに触れない（というか顔をしっかりと見ない）ドクターも増えつつあるように感じますが、脈をとったり聴診器を当てたり、診察室を出る時に背中を押してあげたりするだけで患者さんの表情がなごんだり、症状が軽減したりするものです（と信じています）。**ふれあいは言葉以上に脳へ深い安心感を届けます**。男女間、文化、宗教を配慮する必要がありますので、必ずしもだれにもどこにも有効ではありませんが、可能な状況ではかなり効果的。肩をポンとはずむ感じでタッチしたり、大丈夫？と背中に手を添えるなど、ある程度時間が経った関係での信頼感を強固なものにします。

コミュニケーションにお悩みの場合、この**Intimacy**を時々意識してとりれてみることをおすすめします。何か少しいつもと変わった感じがあるかもしれません。

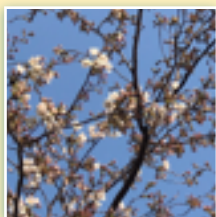
佐野秀典

Backstage TIP

Condition UP! Motivation UP! Performance UP!

HOT TOPICS

今週の桜便り



今週は若干暖かい日が続きました。徐々に桜が開花していく様子を楽しめるのが今年の特徴のようです。4月10日前後が各地満開のようですから日本へ出張の予定がある方は楽しめますね。

プレミアムフライデー



プレミアム推進協議会のロゴをお借りしました。

政府の呼びかけで、月末の金曜日、午後3時に終わる運動。花金ならぬ「早金」です。明るいうちからハッピー泡できるのはなかなか素敵なことです。ニュースによると年度末でプレ金の3月31日は街が賑わっていたそうです。

叱られビジネス



ななんと「叱られたい」若い人が増えつつあるそうで「叱られバー」なるものが巷で流行っているとのこと。東京以外でもですよ！カウンター越しにママやマスターから叱られるんです。「飲み方が悪い」とか「口の利き方がなっていない」とか。

このほか、コーチからマンツーマンで叱られるサービスや、講師からゴリゴリ叱られるセミナーも盛況らしいです。「叱られて嬉しいっす!!」

PICK UP TIP

簡単虫歯予防

海外にいと「歯科通院」は悩ましい問題ですね。今回、歯科担当の先生がよく言っておられるアドバイスをご紹介します。

食べたら歯磨き、ゆすぐ、キシリトールガム

口の中に食べ物のカスがない状態にすること。これが忙しい方でも日常簡単にできる予防法です。口に残っている食べカスが酸化して歯を溶かして虫歯が発生します。磨くというよりも「食べカスを口腔内から出す」というイメージ。カスをとれるように歯磨きできたら言うことなしですが、難しい状況ではブクブクと早くしっかりゆすぎましょう。外出先でゆすぐのも難しい場合は、キシリトール100%のガム（売っていますか?）。虫歯の発生を抑えてくれる成分として有名ですが、この成分配合のガムを噛むことで、唾液をしっかりと出し、虫歯菌をやっつける作用があります。15分くらい長めに噛むこともおすすめです。

歯ブラシは日光浴させて

歯ブラシには菌が((;`D`)II-がいっぱい付着しているので、磨いた後はできるだけお日様の当たるところに置いておきましょう。太陽がしっかり菌を殺してくれます。夜の場合は風通しが良いところでしっかり乾燥させましょう。こまめに交換もGood!

MY FAVORITE

これ買ってよかった



姿勢がよくなるシャツ!
姿勢スト (デサントさん)

逆流性食道炎と診断されて、佐野先生から「姿勢を気をつけましょう」とアドバイスをもらいました。年末に帰国した際に、このシャツを見つけてネットで即買いました。飛行機出張が多く、バンコクで車通勤1時間なので猫背になりがち。このシャツはものすごく気持ちよいです。肩こり、胃の不快感がすっかりなくなりました。心なしゴルフのスコアが良くなっているような気がしないでもありません。海外赴任者の皆さんにおすすめです。(Y社のTです)

ホームページはこちらです。
<http://www.shiseist.com/mens/>



襟袖の汚れがゲキ落ち
超音波ウォッシャー

襟元袖元の汚れだけ綺麗にしてくれる機械です。海外ではお水の影響でしょうか、特に襟元袖元が綺麗に落ちないのが悩みだったのですが、日本の友達から聞いて買って見たところ、びっくりするくらい綺麗にとれました。いいお洋服はお洗濯を繰り返しているうちに風合いがなくなってくるので、これがあれば汚れだけをピンポイントで洗って長く大事に着れますね。出張にも持っていけるようなサイズです。主人と関係まったくなしのメーカーさん(笑)ですが自信をもってとくに駐妻のみなさまにおすすめです。(H美さん)

ホームページはこちらです。
<http://aqua-has.com/coiton/>



相談はお気軽に

- 1:TIPの返信で
- 2:電話で+81-3-5563-5155
- 3:スタッフの携帯SMS、LINE



どなたのことでも

ご自身のことはもちろん、職場の同僚（ローカルスタッフも）、帯同のご家族、日本のご家族のご相談もお受けしています。



健康のお手伝い

身体、メンタルヘルスなど医療相談全般（電話、メール、スカイプ）、セカンドオピニオン、病院紹介＆予約、紹介状発行、処方など可能な限りお手伝いします。