

メンタルヘルス ガイドブック

IV コミュニケーション

IV

コミュニケーション



1. 相談／カウンセリング

相談をしたり、カウンセリングを受けることにより、自分の内面に溜まったストレスの解消や対処ができ、自分自身でストレスをコントロールする能力が高まります。

(1) カウンセリング

～カウンセリングにより期待できる効果～

- i) 話を聴いてもらってスッキリする
- ii) 自分の状況や思いなどを理解してもらうことにより孤独感や不安感が取り除かれる
- iii) 話すことにより混乱していたことが整理できる
- iv) 話すことによって気づくことがある
- v) 相談相手やカウンセラーから有益なアドバイスを貰うことができる
- vi) カウンセラーから必要に応じて心理療法を受けることができる
- vii) カウンセリングを受けることによって多様な考え方を認識できる
- viii) カウンセリングを継続することによって、自己の成長発達を促すことができる
- ix) ストレスをコントロールしやすくなったり、考え方の修正ができる

(2) 相談

カウンセリングは身体の病気を診察してもらうこととは異なり、心の深い問題や悩みを話したり、非常に私的な相談をするため、カウンセラーとの相性は重要です。信頼できる身近な友人などに話を聴いてもらうことで問題が整理できたり、ストレスをコントロールできれば、無理に専門的なカウンセリングを受ける必要はありません。

2. コミュニケーション・スキル

社会生活を営む人間が互いに意思や感情、思考を伝達し合うことがコミュニケーションです。人は他人とのコミュニケーションにより人格が形成され、セルフケア能力を高めることができます。

<コミュニケーションのポイント>

仕草、表情、態度など言語以外がコミュニケーションには大切な要素であり状況に合わせた態度が重要です。
「言語情報(単語)」⇒7%
「視覚情報(顔の表情)」⇒55%
「聴覚情報(声の調子)」⇒38%

<コミュニケーションの種類>

- ◆発表⇒スピーチ、口頭発表
- ◆対話⇒インタビュー、質疑応答
- ◆討論⇒話し合い、ディスカッション
- ◆非言語⇒アイコンタクト、うなずき

IV

コミュニケーション



3. コミュニケーションスキルの必要性

コミュニケーションは、自分も相手も大切にしたい自己表現であり、自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、正直に、その場の状況にあった適切な方法で述べることです。

(1) コミュニケーションの基本ルール

- ① 相手を尊重する(双方向のコミュニケーション)
- ② 自分自身の意見を伝えるためのルール
 - ◆ 時間を守る ◆ 適切な言葉を使う ◆ 重要なことを簡潔に伝える
- ③ 意思疎通をはかるために対話を重ねる
- ④ 問題ではなく解決策を話し合う

(2) 内的コミュニケーション

従来の行動様式では解決できない「問題状況」に直面した際に、自分自身の内省的思考により、問題解決方法を発見し、自分の能力を伸ばすことができます。自分自身の内省的な思考を促進する場合にカウンセリングを受けることが効果的といわれています。

(3) 建設的な人間関係に必要な条件

- ① 聴き手は、相手の話に「共感」すること
- ② 聴き手は、相手の話に「無条件の肯定的関心」を示すこと
- ③ 聴き手は、「自分に正直である」こと

4. アサーション

コミュニケーションは、自分と相手の双方の気持ちや考えを尊重した上で、相手の意見に耳を傾け、自分の意見も伝えるというアサーティブな自己表現が大切です。

～人間関係の持ち方は3つのタイプ～

- ① 攻撃的(アグレッシブ)・・・自分が優先で相手のことを考えない
- ② 非主張的(ノン・アサーティブ)・・・相手が優先で自分のことは後回しにする
- ③ アサーティブ・・・自分と相手の双方のことを大切に考える