

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:86 2012・11・15

## ○ おやつで仕事はかどる！？

日が沈み暗くなる時間が早くなりましたね。街のイルミネーションをきれいに感じます。外に出て深呼吸をするとその季節特有のにおいや温度、肌触りなどから季節を感じる事ができますよ。クリスマスの飾りつけがなされているお店も多いですね。季節はどんどん進んでいきます。時間は巻き戻すことができませんが、必ず前に進んでくれます。

それにつられて私たちも毎日少しずつ進んでいくのではないのでしょうか。



さて、11月15日はボージョレ・ヌーボーの解禁日です。ワインに合うおつまみは何でしょうか。みなさんはお酒を飲む時にどのようなおつまみを用意しますか？塩辛いものにつきるでしょう！という人も、チョコレートだって合うよ！という人もいます。子どもや女性に人気のある甘いお菓子というイメージが強いチョコレートですが、近年は男性も好む傾向が高まっているそうです。甘すぎないビタータイプの商品も種類が増えていますし、コンビニなどで気軽に手に取りやすくなったことも一因としてありそうですね。みなさんはチョコレートや飴などの“おやつ”は好きですか？おやつの習慣はありますか？「毎日食べる」という人もいれば「全く食べない」という人もいます。では、職場でおやつを食べる人はいますか？職場でおやつを食べるなんて非常識だと感じる人もいるかもしれません。しかし、欧米では研修や会議でも机の上にお菓子があるのは普通の光景で、日本でもちょっとしたおやつや飲み物を摂りながら話し合う方法が注目されています。おやつを職場で摂るメリットとして、生理学的効果と心理学的効果が考えられています。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。チョコレートなどのおやつの糖分にはブドウ糖が含まれています。また、ピンと張りつめた業務中におやつを摂るというゆとり時間が存在することでリラックスでき、その後の集中力や効率を高めることにつながります。私たち人間は14時半頃に一番体温が上がっているそうで、その時におやつで一息いれてリフレッシュする“15時のおやつ”は子どもだけでなく大人にとっても大変理にかなったおやつの摂り方のようです。頭をフル回転させたい時には甘いもので勢いをつけると良いかもしれませんね。特に、デスクワーク中心の人や長時間頭を回らせている受験生には、すすんでおやつを摂ってもらいたいと思います。工作中常にガムを噛んでいる、飴をなめている、いつも何かをだらだら食べているというようではいけません。おやつの時間を効果的に取り入れることで、仕事や家での時間をより豊かに過ごせるのではないのでしょうか。チョコレートであれば2つ、3つで十分です！摂りすぎないように気をつけましょうね！

## §：43 アサーション その2

前回から、豊かな人間関係を続けていくために役立つ自己表現“アサーション”について考えています。自分も相手も大切にしたい自己表現のためには、まず自分がどのようなことを感じているのか、自分自身がしっかりと理解していることが必要となります。そのためにも、自分の心身の状態に気を配り、今の自分の状態を知っておくことが重要です。自分に“できること”“できないこと”を知っていると、難しい課題にあたった時に冷静に考えをまとめていくことができます。今回は、感情をコントロールして自己表現をするための“アサーショントレーニング”について考えていきたいと思います。



### ○ アサーショントレーニング

私たちは“人と接する仕事”をしています。対人援助職に就く者として、自分の感情をコントロールすることが求められています。そして、相手に理解してもらいやすく会話を進めることが必要となります。そのような会話をを行うためのトレーニング方法のひとつに“DESC法(デスク法)”があります。DESC法の“D・E・S・C”とは大切な4つのポイントの頭文字をとったものです。D・E・S・Cと順に考えていくと、自分の考えを整理でき、相手に伝えたいことをまとめていく時に役立ちます。いつも感情的になって冷静に判断することが出来ないという人は、このD・E・S・Cを一度紙に書きだして、目で確認することのできる形にしてみると、より客観的に整理することができます。

**\* D : describe (描写する) → 周囲の状況や相手を観察するスキル**

- ・問題となる事柄や相手の言動をなるべく客観的(第三者の目線で)、具体的に出してみる。

**\* E : express (表現する)、explain (説明する)、empathize (共感する)**

**→ 感じたこと、思ったことなど自分の気持ちを正確に捉えるスキル**

- ・問題となる事柄や相手の言動に対する、自分の主観的な(素直な)気持ちを言う。

**\* S : specify (提案する) → 要求や希望を明確に表現するスキル**

- ・相手に提案したい言動や望みを明確に言語として表現する。  
(具体的・現実的・相手が可能な言動であることが重要)

**\* C : choose (選択肢)、consequence (結果を考える)**

**→相手の意見や返事に対する自分の選択肢を用意するスキル**

- ・提案に対して相手がイエスの場合の対応と、ノーの場合の対応を考えておく。  
相手がイエスの場合の対応：自分の提案の結果どうなるのかを説明する。  
相手がノーの場合の対応：代替案を提案する。



11月も半ばになりました。慌ただしい師走の足音がだんだんと近づいてきましたね。早朝や夕方など薄暗い時間帯に車を運転することも多いと思います。「ライトをつけなくてもこの位なら大丈夫」と過信せず、交通事故防止のためにも早めのライトを心掛けましょう！

**\* 自分の不足を知ることは次のステップへのはじまりです！ ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780**