



ネットワーク 通信 No.17

◆2023年度 研修会(Zoomによるオンライン開催)のご報告◆

患者会やがんサロンにおける 聴く力、コミュニケーションについて



*日時：2024年2月17日(土)10:00～12:00
(Zoomによるオンライン開催)

*講師 五十嵐 江美 先生
(東北大学病院 精神腫瘍科医)

*参加者：34名

今回、東北大学病院精神科で精神腫瘍科医(サイコoncologist)としてがん患者さんやご家族の「心」を専門に診療を行っている五十嵐先生から「サイコoncologyとは」「言語的・非言語的コミュニケーション～のコツ」「傾聴って何?」「セルフケア・マインドフルネス」等についてお話を頂きました。

【アンケート結果】●研修参加に満足:78.6%(やや満足:21.4%)●今後の生活に役立つ内容:100%という結果となり、「具体的に分かりやすいお話が今後の活動の参考になった」「セルフケア(自分を大切に)について知ることが出来た」等々の感想が多数寄せられました。(※再度、視聴したいとのお声もあり、事務局で前向きに検討しております。)

◆ コミュニケーションのコツを学ぼう！

● 言語的コミュニケーション

- ①相手の感情をきく(相手が抱えている感情を言い表す)
- ②相手の話を言い換える(相手の言った言葉を違う言葉で言い換える→理解・共感していることを示す)
- ③相手の話をまとめる。

※「メラビアン」の法則・・・言語情報(話し言葉) 7% ・感覚情報(声の調子など) 38% ・視覚情報(みぶり) 55%

● 非言語的コミュニケーション…言葉以外も重要！

- ①表情 ②視線(適度なアイコンタクト) ③話を促すようなうなずき ④身体の動き(姿勢・相手との距離・相手に対する体の向き) ④声(相手に合わせた声のトーン・速さ・適度な抑揚)

◆ セルフケア～「この人となら話を続けてみたい」「安心して話せる場」を作る→穏やかな非言語的コミュニケーションを取る準備

※自分自身を癒す活動～自分が癒される活動(趣味)のストックを持っておくことも大切

● 「HALT」をさける！ ※自分を大切にすることを意識するのも大切

Hungry (お腹をすかせすぎない) **Angry** (深呼吸・イラっとしたら3秒待つ) **Lonely** (他のメンバーと仲良く・つながりを持つ) **Tired** (無理しすぎない・しっかり休む)

● バウンダリー(私と相手の心の境界)を守るために・・・

- ①自分の体調に気を配る ②自分の感情まで相手に合わせなくてもよい ③プライベートをきちんと分ける ④出来ること・出来ないことを理解する ⑤相手の反応を見ながら(踏み込みすぎない) ⑥負担にならない時間の長さ(30分程度)

◆ マインドフルネス(「ここが満ちた状態」という意味)：意図的に今この瞬間に価値判断をすることなく注意を向けること

● 日常生活でのマインドフルネス・・・自分を外から眺めてみる→問題から距離を置く(脱中心化)

【質疑応答】～参加者からの質問に五十嵐先生がご回答してくださりました～

Q: 患者さんとお話する時、自分の体験をどのくらい交えて話したらよいか、傾聴に徹したらよいかを伺いたい。

A: 2パターン(①体験を聞きたい・②私の話を聞いて!)の方がいらっしゃるので、言葉で確認(どちらが良いか尋ねてみる)したり、表情を見て判断したりすると良いかも。一人一人のお気持ちに合わせて対応することを心がける。

【ご報告】第33回日本医療薬学会年会(2023年11月3日～5日・仙台国際センターにて)開催時に日和山カフェ

副代表 西村和佳子氏がシンポジウムで発表された「患者が薬剤師や薬業連携に期待すること」をお話し頂きました。薬剤師さんと患者との密接な関わりの体験をもとに、患者の立場から連携にこめた想い等をお伺いすることが出来ました。