

## 分科会報告 ⑥-1

1. コーディネーター 南條成子

2. テーマ

コミュニケーション力をつけよう

3. 参加者数 6名

宮城県 3名 山形県 2名 福島県 1名

4. ディスカッション内容

参加者は、家業の会社役員、小売業勤続20年、介護士、看護師、学生、議員秘書など様々な年齢と業種の方々でした。仕事についての意見の違いや家庭と会社の切り替えが難しい、部下や後輩は皆性格や考え方が違うのでどう指導したらよいか、我儘な顧客などへの対応が大変、といった声がありました。

これらの問題に関しては、相手に対する自分の「怒り」を自覚して発散、コントロールすることが大切だとして、ストレス解消として通勤の自動車の中で大きな声で歌を歌う、相手に腹がたつこともあるが仕事上のこの時間だけは優しく接すると決めて努力する、高慢な態度での非難などには言葉では謝って聞き流す、怒りを発散した後は冷静になって話をする、といったアドバイスがありました。また人間関係において、自分がいい人だと思われたいという気持ちが強くいいコミュニケーションにならないこともあると気づいたという方もいました。

また、転職を考えている、将来の進路を考えているという方もいて、どの道がいいか、ためらいや迷いもあるとのこと。よく考えて具体的な道を見極めるといいとのお話がありました。

### ◇まとめ

みなさん、様々な立場や経験からコミュニケーションの難しさを感じながらも、自分なりの対処法を工夫しています。また、自分の本当の感情、気持ちを自覚する自分とのコミュニケーションも大切だとわかりました。みなさんの感想として、他の人から自分とは違った見方、意見を聞くことができよかったという声がありました。