



## 褒める練習

先日ある学会で東北大学医学部教授の出江紳一(いずみ)先生のコーチングに関する講演を聴く機会がありました。とても勉強になったのですが、その中で人を褒めることは練習していないとすぐにできないというお話がありました。早速練習用紙を作りましたのでここに掲載します。

別に、私も時々人にキレたり、怒鳴ったりすることがありますが、後味の悪いものですし、何も良い結果を生み出しません。キレないための感情コントロールが必要です。以前にも紹介しましたが、キレそうになったら、これを思い出し、またキレた人にはこれを渡しています。2枚とも職場の壁に貼っておいて、活用していたら幸甚です。家でも役に立つかもしれません。

## 褒める練習(コーチングから)

- ①発想が素晴らしいですね
- ②筋が通っているね
- ③仕事がテキパキしているね
- ④丁寧だね
- ⑤積極的に取り組んでいますね
- ⑥熱心さが大切
- ⑦最後までよくやりました
- ⑧独創的だね

## キレないための感情コントロール

- ①人は自分と違うのが当たり前と割り切る
- ②〇〇すべきという「べき思考」をしない
- ③すべての事柄を楽観的にとらえる
- ④相手の発言を「批判」ではなく「意見」と思う
- ⑤「怒ったら損」良いことは何も無い、何も解決しない
- ⑥意識をそらせば気にならない
- ⑦相手の立場になる。事情がわかればイライラも減る
- ⑧カーッと怒鳴った時の後味の悪さを思い出す
- ⑨怒る相手が怒るべき相手なのか問い直す
- ⑩めんどくさいと思わない

## 原 秀夫先生 米寿のお祝い

↑ 院長通信 2010年2月号 院長ブログ16 に掲載

鶴巻地区自治会連合会 元会長の原 秀夫先生には倫理委員会の外部委員をお願いしています。原先生は地域連携公開セミナーには毎回出席していただき、地域の方々にも宣伝してくださっています。通りのよい声で「今日は何の日」のお話をしてくださり、さすが、元校長先生と感心いたします。その原先生がこの度、米寿をお迎えになりました。おめでとうございます。



原 秀夫先生 米寿おめでとうございます

### 「楽しむ境地」

原 秀夫

米寿といわれるこれまで、健康でよく生きてこれたものだというのが、今の思いです。鶴巻に生まれ鶴巻で育ってきましたが、学校や勤めの関係で、鶴巻(秦野)知らずでした。ところが平成元年定年と同時に、地元の自治会長をということで、地元知らずの自治会長になってしまいました。そこで、先ず楽しみながら、地元を知ろうと決めました。「知之者不如好之者好之者不如樂之者」(論語雍也編)。知る、好む、楽しむことは、物事に興味関心を寄せて近づき、更に、物事と密接不離の境地でかかわり合えば、苦勞があっても、分かることができる境地です。

医療関係に無能無知の私が、鶴巻温泉病院倫理委員会で仕事をさせていただけのも、楽しむ境地があるからと思っています。 2016年7月29日

## 鶴のまきちゃん大活躍 ゆるキャラグランプリ

当院公認ゆるキャラの鶴のまきちゃんが今年もゆるキャラグランプリに出場しています。

「鶴」ライバルのつるゴンには勝てそうにないので、まず宮崎のおつるちゃんを抜きましょう。毎日投票できます。

6月の横浜港開港祭に鶴のまきちゃんが招待され、各地の「ゆるキャラ」たちと交流しました。



↑ぐんまちゃん

↑カモメのハマー君

### ゆるキャラグランプリ 投票方法について

- ①ゆるキャラグランプリ 2016オフィシャルサイトを開く
- ②「投票はこちら」(左記○部分)をクリック
- ③真ん中あたりの「投票方法ははこちら」をクリックし、ID登録をする(初回のみ)
- ④県別地図の下にあるゆるキャラ名から、「鶴」や「まき」と入れて検索するのが速いです。神奈川県NO.516でも選べます
- ⑤登録したIDを使って一日1回投票できます。
- ⑥携帯・スマホ・タブレットからも投票できますからPCと両方で毎日投票お願いします (^\_^)