



やさしいナーズになるための

スマイル通心

2019年5月号第107号

5月になり、過ごしやすい気候となってきましたね。
突然ですが、みなさん。。。

人前で自信持って話す事出来ていますか？ あなたの滑舌は大丈夫ですか？

医療職は人と話す事が多くあり、話す力伝える力が求められる職業でもあります。
そこで今回は、

「滑舌を良くする方法」

についてお話したいと思います。

患者さんとの会話の中で**「ん？何て？」**「もう一回言って」というやり取りも多くあるのではないのでしょうか。実際に、、、



何て言ってるか分からない。
違う人に代わって下さい。

ごによごによ言って、何が言いた
いか分からん！！



とやられてしまった事も。。。



滑舌が悪くなる原因

- ① 話し方、スピード :早口や抑揚をつけず話すと、相手は聞き取りにくい
- ② 舌の使い方 :舌の筋肉が弱いと正しい発音をしにくい
- ③ 呼吸方法 :呼吸方法が悪いと声帯がうまく機能しない
- ④ 心の問題 :緊張や不安が強くなると、顔の筋肉が強張り言葉が出てこない

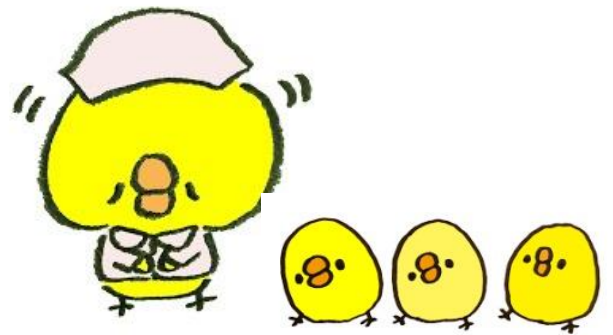


滑舌を良くする方法

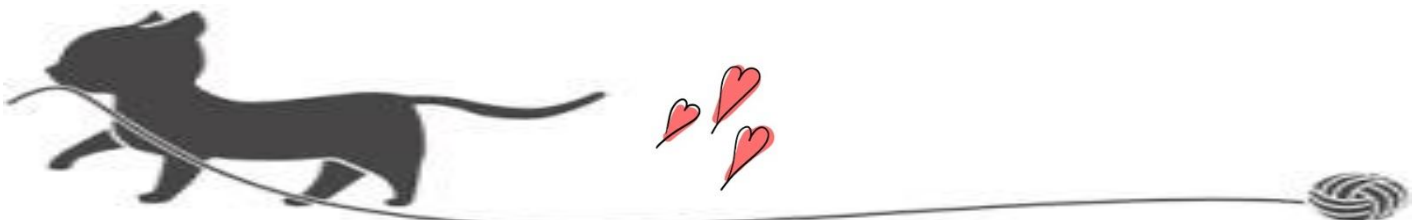
- ① 姿勢を正し、腹式呼吸⇒腹式呼吸によって呼吸を整え、声量を一定に保てる。
方法:お腹を膨らませ、鼻から吸って口から吐く事を意識。
- ② 母音発声法 ⇒喉の開きを意識でき、音が明瞭で聞き取りやすくなる。
方法:文章を全て母音に直して読む。例:「ごちそうさま」→「おいおうああ」など。
- ③ 舌のトレーニング ⇒舌を動かす筋肉を鍛える事で、発音が明瞭になる。
方法:口を閉じたまま、唇と歯茎の間に舌を入れグルッと時計周りに3回。反時計周りに3回舌を動かす。
- ④ 少し高めめのトーンを意識⇒暗めのトーンで話すと聞き取りにくい為、少し明るくゆっくりを意識。
- ⑤ 言葉を発する前に焦らず一呼吸。リラックス。

滑舌を良くするに、、、早口言葉も効果ありです☆

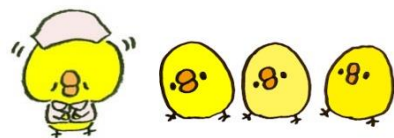
- ◎ビュッフェで 美人に ビールをつぐ 美少年
- ◎よど殿も よど殿なら ねね殿も ねね殿だ
- ◎この釘は ひきにぬぎにくい 釘だ
- ◎バナナの謎は まだ 謎なのだぞ
- ◎スモモも桃も 桃のうち 桃もスモモも 桃のうち
- ◎この竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったから 竹立てかけたのだ




滑舌が良くなると、話す事に自信が持てます。コミュニケーションの幅も広がり、印象も変わる等メリットもたくさんです。悩んでいる方は、一度試してみてください！



今月のテーマは、「滑舌を良くする方法」でしたが、いかがだったでしょうか？



滑舌が悪いと何を言っているのか解らず、きちんと相手に伝わらないという事が起きてしまいます。特に看護師は、患者さんや利用者さん、ご家族などへ色々な説明や指導を行う機会が多く、滑舌が悪く相手に伝わらない、また間違っって伝わってしまうという事があると致命傷です。



患者さんは、よく解らなくても、うなづかれたり「質問はありませんか？」の問いにも「ありません」と答えられることが往々にしてあるため、本当に理解して頂けているかを**確認**する事が大切です。説明の後には、「解りましたか？」と上からではなく、「伝わりましたでしょうか？」と下からの問い方にする方が、相手の方は、「いや、ちょっと解らなかつた」と答えやすいようです。

どの職種でも、伝えたいことが伝わらない、また間違っって伝わってしまうことは大きなミスにつながるため、今回の滑舌が悪くなる原因と滑舌を良くする方法をマスターして、自信を持って話す事が出来るよう一緒に頑張りましょう。



看護部長 渡辺 千代子

