



# やさしいナースになるための 【スマイル通心】

2020年10月号 第124号



「嫌われる勇気」で注目を集めたアルフレッド・アドラーの心理学。

人生が大きく変わる、と人気を集めています。アドラーの「勇気づけ」を実践してみましよう。

\*アドラー心理学での「勇気」とは、むこうみずの勇ましさではなく、「困難を克服する活力」のことです。



## 勇気づけとは

- 1 困難を克服する活力を与えること。
- 2 ほめることでも激励することでもない。
- 3 元気な人をより元気にするだけでなく、落ち込んでいる人を力づけることもできる。
- 4 自分自身を力づけることもできる。
- 5 「尊敬」「信頼」「共感」をベースに、人との関係を築いていく。

## 勇気づけの5つの技術

- 1 **感謝を表明すること**  
相手に対して感謝できる要素を見つけ、言葉や態度にして表す。
- 2 **ヨイ出しをすること**  
相手のよい面に注目するクセをつけて伝える。
- 3 **聴き上手に徹すること**  
自分が主役になって話すのではなく、相手を主役にして、聞き役に徹する。
- 4 **相手の進歩・成長を認めること**  
相手の行動のプロセスに注目し、進歩している点、成長している点を細やかに伝える。
- 5 **失敗を許容すること**  
相手が失敗しても、責めるのではなく、あたたかく受容する。

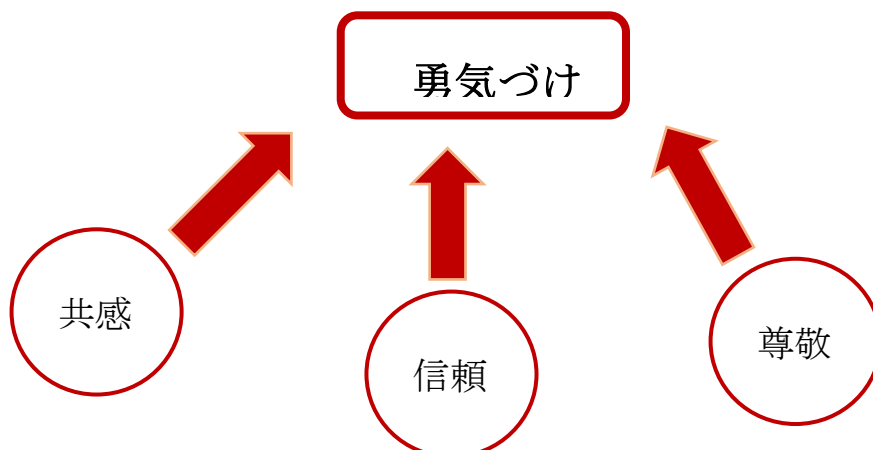


## 勇気づけに必要な3つの態度

相手に寄り添い「共感」する姿勢。

相手がどのように振る舞っても、相手の背後にある善意を見つけ続ける「信頼」の姿勢。

上下関係でなく、無条件に相手を敬い、礼節を持って接する「尊敬」の姿勢。

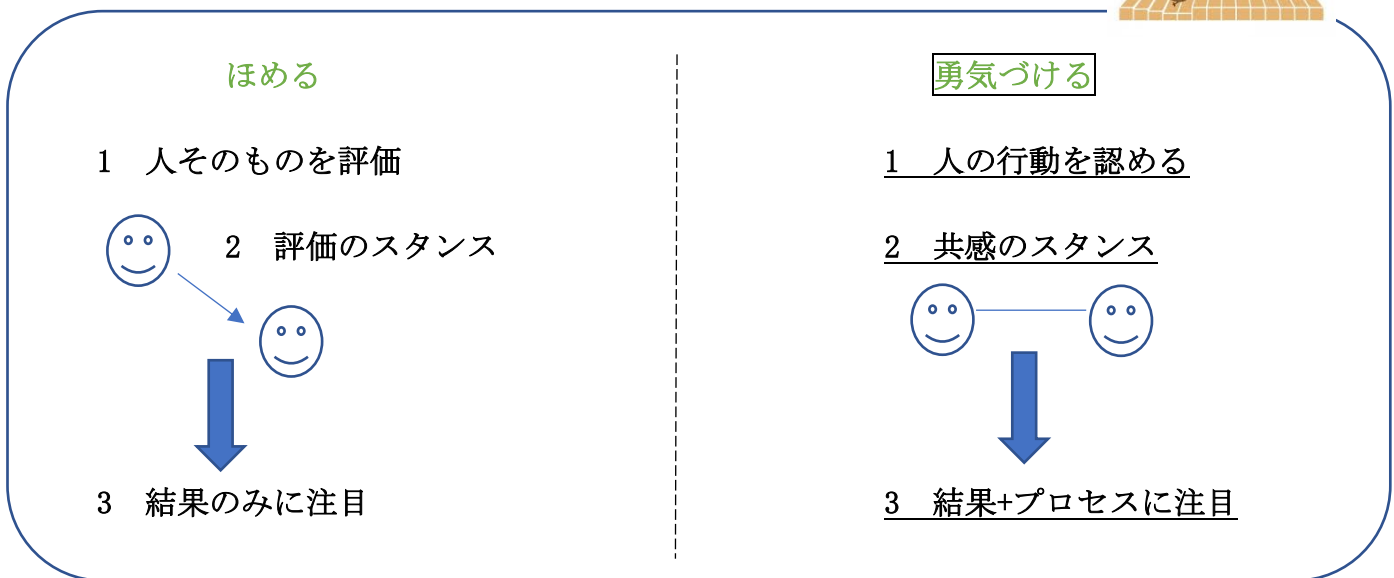


ほめ言葉と勇気づけ言葉の特徴



ほめ言葉	勇気づけの言葉
<p>えらいじゃない やったじゃない さすがだね</p>	<p>〇〇さんの願いが叶って私もうれしいよ！ これって〇〇さんが努力してきた結果だよ ね！ あなたの今回のサポート、とても助かったよ！</p>
<p><b>ほめられると（上から目線のタテの関係）</b>                      ・いつまでも褒められることを期待して行動する。                      ・ほめられなくなると、その行動をしなくなる。                       ・ほめられるのに慣れた人は、他人からの賞賛や注目がやる気につながる。</p>	<p><b>勇気づけられると（対等なヨコの関係）</b>                      ・自分で自分を勇気づけられるようになる。                      ・賞賛があるなしに関わらず、自発的にその行動を続ける。                      ・自分が貢献することが原動力になる。</p>

勇気づけるときに注目する3つのポイント



自分自身を勇気づけることも忘れずに!!（自分自身を勇気づけるには）

1 毎日をプラスの日々に塗る

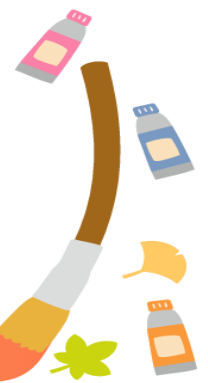
1日の始まりと終わりをプラスの気持ちで満たす。

2 勇気づける人としっかりと付き合う

一緒にいて活力が湧いてくる人たちと付き合い、勇気をくじく人とは適切な心理的距離をおいて付き合う。

3 言葉とイメージと行動をプラスで満たす

プラスの言葉遣いをし、プラスのイメージを使い、行動も積極的であるようにコントロールする。





今月のテーマは、「勇気づけ」でしたがいかがだったでしょうか？

勇気づけには、他人への「勇気づけ」と自分自身への「勇気づけ」があります。

### 他人への勇気づけ

人は他人を見る時に、どうしても出来ていない点やダメな点から先に見てしまう傾向があります。そのため、悪い点が邪魔して本来評価すべき良い点が隠れてしまっているケースが多々あります。

まずは、相手の良い点から先に見つける癖をつけると、相手が失敗をしても、むやみに叱るのではなく、どうしてそうなったのかそのプロセスに対して冷静に耳を傾けることができます。

自分も含めて完璧な人なんていないのですから、失敗も受け止め、次に同じ失敗をしないよう一緒に考えましょう。

また単に頑張れ、頑張れと叱咤激励をするだけではなく、感謝を伝えることが大切です。自分が人にとって役立っていると感じることができると、自然にもっと役に立ちたいとやりがいを持つことができるのです。

### 自分への勇気づけ

毎日、落ち込むこともあるとは思いますが、なるべくポジティブ思考になれるよう、前ページをヒントに頑張りましょう。