



# 看護部通信

2018年9月



“秋田犬” “バドミントン” そして “高校野球”。平成最後の年になりましたが、度重なる朗報で、秋田県がこんなに盛り上がり、話題になったことがあったでしょうか。何かと全国ワーストに名を連ねることの多い秋田県ですが、昨今の話題で自分が秋田県民であることをうれしく感じた人が多かったと思います。私は、ますます秋田が好きになりました。（看護管理室）

## 気分転換の時間

K

運動不足を感じていた私が、新聞で目にした気功教室に入会し、週1回通い始めてから約10年になります。何事も飽きやすい私ですが、この教室に関しては、「やらないよりは、やった方がいいかな」のゆるい気持ちで通い、長く続けられています。

教室の生徒は、最高年齢は84歳、平均年齢は推定60歳代後半と人生の先輩達です。ウォーミングアップの後、「宮廷21式呼吸法」で有酸素運動を行い、クールダウンを含め所要時間は約1時間半。まだ、先生の動きを手本にしないと最後までできない私ですが、季節や天候を問わず、心地よい汗を流しています。いつも私は、「疲れた気分を押しだし、これから始まる1週間に向かって新しい気分を取り入れる」イメージで行っています。初めはダイエット効果も期待していましたが、運動後の先輩達との賑やかなランチが習慣となり、もくろみはハズれました。

若い頃のような激しい運動はできない年齢になりましたが、今の自分に合った適度な運動を心がけ、健康寿命が延びれば良いなと思っています。



## 「もしもし検定」について

S

世の中にはたくさんの検定があります。子供が小学校低学年の頃、「漢字検定」に興味を持ち、子供と一緒に受験したことがあります。読めない漢字が読めるようになり、勉強次第で少しずつ級が上がることで達成感を得たものです。

先日、クレーム対応の研修に参加していて、「もしもし検定（電話対応技能検定）」というのを知りました。この検定は、日本語の基本知識等の「電話対応教育」に加え、場面や人によって臨機応変に対応することができるコミュニケーション能力を養い、電話対応に生かしていく「新しいコミュニケーション教育」を実施しています。相手の気持ちを正確に受け止めることができる「カウンセリング」や「コーチング」、相手を大切にしながら自分の意見をはっきり述べる「アサーション」、第三者が対話を促進する「メディエーション」などのスキルを学ぶことができます。

自分たちの都合を優先し、相手に失礼な対応をしないために、職場全体で「もしもし検定」を受験してみるのはいかがでしょうか。