

# 入門看護

第6回

生地

# 本日のレジュメ

- ・看護におけるコミュニケーション
- ・コミュニケーション技法

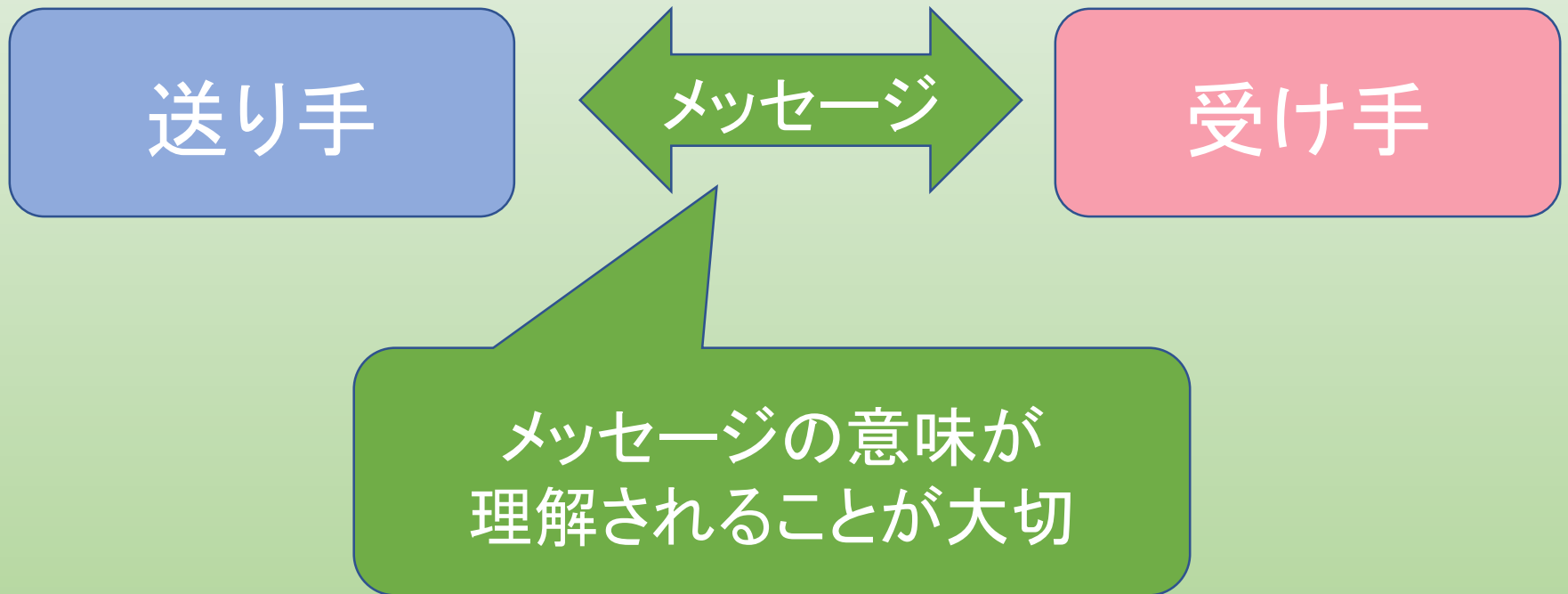
# コミュニケーションとは

2人以上の人間が**接触**を持つこと



思考や感情を共有したり、伝達し合う

# コミュニケーションの成立



# 患者と看護者の関係の特徴

## <患者>

- ・健康上の問題を持つ
- ・医療者からの援助を必要としている
- ・不安、緊張、苦痛などを感じている

援助を必要と  
している人

## <看護師>

- ・患者にとって最も身近な医療者（援助者）

援助しようと  
している人

# 看護における コミュニケーション

患者に効果的な援助を行うためには、  
患者と看護師が日々のコミュニケーションを  
通じて互いに相手を知り、**信頼関係**を深める  
ことが大切である

## 患者－看護師関係の構築

# コミュニケーションに 影響を与える因子

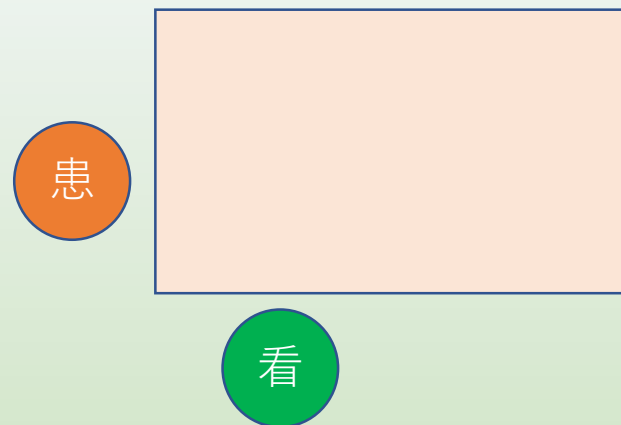
- 内的要因

生活信条・各人の目標・肉体や精神の状態・  
相手の影響力(役割・地位・性格に対する  
認識)・相手に対する好意など

- 外的要因

環境・社会・心理など

# 環境整備



- 場所：静かな場所、室外など
- 距離：どのくらい離れるか、または近づくか、座る位置など
- 方法：散歩しながら、どんな風に聞くかなど

# コミュニケーションの種類

- 言語的コミュニケーション(35%)  
→ 声・文字などによる言葉
- 非言語的コミュニケーション(65%)  
→ 声の調子・視線・表情・しぐさ・  
身振り・手振り、外観、距離、空間など

# コミュニケーションに 影響するものを体感してみよう！

1. 立 場

2. 距 離

3. 位 置

# 患者—看護師間

## 信頼関係（ラポール）形成のための技法

- 耳を傾ける（傾聴）
- 共感的な態度
- 一貫した態度
- 面接技法

# 耳を傾ける(傾聴)

看護者は患者の良い聞(聴)き手となること

無条件の肯定的関心をもって遮らずに  
素直に聴く



人は、ありのままを受け止め、理解しようとされ  
ると、自分が尊重され、受け入れられ、自分の  
問題を一緒に考えてくれると感じる

# 傾聴の効果

- ・自分は相手に受け入れられていると感じる
- ・自分の話には価値があるという自信が持てる
- ・自分には存在価値があると感じる
- ・自分の「今」を正しく理解できる

# 共感的な態度

- ・相手の内側から相手を理解する
- ・問題について一緒に考える

# 一貫した態度

- 丁寧に
- 誠実に
- 一貫性した態度で

# 面接技法（聞（聴）き方のスキル）

- 最も短い応答技法
- 言い換え技法

# 面接技法（質問のスキル）

- 限定質問
- 拡大質問

# 積極的傾聴法

人間尊重の態度に基づいて相手の話を  
徹底して聴こうとする聴き方

- ペーシング
- 気持ちに焦点を当てる
- 受け止めた感情を返す
- 間のとり方
- 沈黙
- 説得とアドバイスの違い

「傾聴」の効果を感じてみよう！

# アサーティブ コミュニケーションのスキル

## 自他共に大切にする爽やかな自己表現

1. 状況を客観的に伝える
2. 相手の話を受け止める
3. 自分の考えを伝える( I メッセージ)
4. 論点を確認し、自他共に大切にできる  
解決策を導き出す

# コーチングのスキル

コーチングでは、答えや可能性、能力は  
相手の中にあると考える



いろいろな視点から相手がもっている問題を相手自身が見つめ、考えられるよう、質問を投げかけ、答えを相手の中から引き出す