

他者理解を身に付けて、様々な場面で活かしましょう

10月に入りました。自分のことを知ることで自己理解が進むと、他者との関係も信頼関係を深めることができ、仕事など様々な場面で役立ちます。今月号では、他者との関係を深めるための他者理解を紹介します。

●他者理解とは…

自己理解が進み、自分の意見や感情を明確に捉えられることができると、それを適切な形で他者へ伝えることができるようになり、今度は他者との関わりを深めていくことにつながります。その際、他者の持っている視点や意見を理解することが必要になってきます。この理解のことを他者理解といいます。

●他者を理解するためにはどうしたらいいか…

他者理解のためには、偏見や思い込みを持たず、相手の思いや感情をオープンマインドで共感的に聴くことが大切です。相手をよく観察し、相手に合った関わり方をすることで、押し付けや誤解を生むことなく、よい人間関係を築くことが可能です。たとえ自分とは異なる考えを持っていたとしても、相手の価値観や強み・弱み、興味関心などを理解し、相手を認める姿勢を示していきましょう。

【他者理解を深めるためのポイント】

①過度な思い込みや偏見に気付くこと… 私達は日頃から、自分軸というものを持って物事を捉えたり、判断したりしています。その自分軸は一人ひとりが育った環境や経験から培われたものであるため、他者と自分が同じかということ、そうではありません。また、それ自体にいい悪いもありませんので、その違いをそのまま受け止め理解していくことが大切です。そのためには、自分の中の過度な思い込みや偏見をしないか、普段から意識しておくことが大事になってきます。

②傾聴力を高めること… 他者を理解する第一歩として、相手の話を聴くことが前提となってきます。慣れるまでは、人の話をただ聴くということは難しく、どうしても口を挟んだり自分の意見を言いたくなってくるものです。ただ、自分の言いたいことを伝えるだけでは、他者理解にはつながりません。まず相手の言葉に耳を傾けるという習慣からはじめてみましょう。

夏の疲れを癒して、秋を健康に過ごすためのポイント

今年も猛暑が続き、夏の疲れが出てきている頃かもしれません。今月号では、夏の疲れを癒して、秋を健康的に過ごすためのポイントについて紹介します。

●定期的な運動習慣を持つこと… ウォーキングやランニング、家で動画を観ながらできるリズム体操など、1日10分程度から始めて、週に2-3回程度、定期的に行う習慣を持つことがおすすめです。全身の筋力が維持されて代謝アップにつながり、疲れにくい身体づくりのベースにつながります。

●ストレッチや呼吸法など、心身ケアを取り入れる… 運動をする前後に、ストレッチなどの身体のケアをしておくことが怪我の予防につながります。また、ストレッチや呼吸法はリラックス効果があるため、日々の疲れを癒すことにもつながります。

●湯舟につかる習慣を持つ… 湯舟につかることは、血行が良くなり、疲労回復や温熱効果が促されるため、リラックスや安眠、健康増進につながります。猛暑による夏の疲れも和らげる効果が期待できます。シャワーだけで済まらずに、できるだけ湯舟につかる習慣を取り入れてみるのがおすすめです。

上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00
土曜 10:00~17:00



0120-779-551

◆対面・オンライン面談

*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation_hn@humaneeds.co.jp