



2019年3月入職

せきはらみつる  
關原 暢

## 少しずつなら、自分を変えていける 苦手意識を克服するために、新しい扉を開いて

私は、人前に出ることや誰かに頼ることに苦手意識があります。思いやりエキスパートに推薦されたときも不安で仕方ありませんでした。当時2名の新人スタッフの指導を担当していて、その仕事ぶりを評価していただいたのですが、積極性の足りない自分にはやはり向いていないと思い、何度かお断りをした経緯があります。しかし、何度かお声がけいただくうちに、少しずつなら自分も変われるのではないかと考えるようになり、研修に参加させていただくことにしました。

研修を終えた今、以前とは違う自分になっている実感があります。誰かと話すときも、笑声（えごえ）を意識するようになりました。笑声とは文字通り、笑顔が想像できるような明るい声のことで、お互いの顔が見えない電話対応の際には特に効果的です。笑声をはじめ、以前と比べてコミュニケーションの取り方は円滑になっていると感じています。ただ、研修で何度か練習をしたものの、まだ人前に出ることには慣れていません。クリニック全体のミーティングなど大勢の前で発言するときは相変わらず緊張してしまうので、今後も課題としていきたいと思います。

## 患者さまお一人おひとりに、快適にお過ごしいただくために



自分を変えたいと思ったきっかけとしては、いつもクリニックにいらっしゃる患者さまの存在です。在籍しているクリニックは最近フロアが増えたため、これまで日常的に接していた患者さまとお顔をあわせる機会が減ってしまいました。先日も1週間ぶりに会った患者さまから「顔を見ると安心する」と言ってくれて本当にうれしい気持ちになったとともに、私も患者さまにお会いし、お元気そうな笑顔に接してとても安心しました。それくらい患者さまの存在が私の心を占

めているのだと思っています。

患者さまに快適に過ごしていただきたいという思いは、看護師になった当時からずっと変わっていません。何かを私たちに伝えたくても、遠慮してご自分からお声をかけるのが苦手な患者さまはたくさんいらっしゃるはず。そこで、私は患者さまお一人おひとりの好みを把握して、お声をかけていただく前に動くことを心がけています。たとえば、この患者さまはいつもこの時間にホットパックを求められるから事前に用意しておこう、あちらの患者さまはいつもこの時間にナースコールを押すことが多いからその時間にお側について差し上げようなど小さなことですが、患者さまが快適にお過ごしいただけるような気配りを心がけています。私たちから患者さまにお声をかけたり、求められるサービスを先回りして提供することによって、患者さまはそのほかのことも頼みやすくなると考えているからです。患者さまのために、これからも知識を深めていきたいと思っています。



笑顔と思いやりの心を  
忘れずに誠心誠意  
努めてまいります

關原 暢