

家族で楽しく健康づくり

アントレ

Entrée

けんぽ広報誌

No.86

2015 / WINTER

三菱電機健康保険組合

門脇吊橋の日の出【高陽楼より車で6分】

まるで映画のワンシーンのような風景。透き通るような青い海、黒くそびえる絶壁に荒々しく打ち寄せる白波、ドラマの主人公になったような気分が味わえる絶景ポイントです。

理事長・労連会長 新年を語る

新春インタビュー

P2

大人が泣くほど痛い痛風

P4

保養所(高陽楼)から行く

東伊豆の自然やアートに触れる旅

P8

新春 体重を計ろうキャンペーン

P14



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

三菱電機健康保険組合ホームページ

<http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>
アントレのバックナンバーもご覧いただけます

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。



新春特別企画

三菱電機健康保険組合理事長
三菱電機関連労働組合連合会会長 対談

健康を考える

～より質の高い健康 企業の実現のために～

「MHP21 ステージII」4年目にあたり、新年の抱負とともに、
ご自身の健康観、健康づくりへの思いをお伺いしました。



インタビュアー

三菱電機 伊丹製作所
アントレ編集委員
神戸てるみ



三菱電機健康保険組合
(三菱電機株式会社 常務執行役員 人事部長)

大隈 信幸 理事長



三菱電機関連労働組合連合会
(三菱電機労働組合 中央執行委員長)

若林 国弘 会長



健康意識が財政健全化への道

神戸 あけましておめでとうございます。2014年を振り返っていかがですか。

大隈 2014年はMHP21ステージIIも3年目で折り返しの年という事もあり、新ウォーキングキャンペーンなど新たな施策展開に取り組めました。健保財政については保険給付費や国への納付金の大幅な増加により、2013年度決算では**経常収支で67億円の赤字**となり、今後多額の赤字が予想されるため、2014年度より健康保険料を8.3%(0.5%増)と改訂しました。健康保険組合でも、引き続き中長期的な財政健全化に向けた取り組みを展開していきますが、**加入者の皆さんにも一人一人に健康に対する意識を持っていただき取り組んでいきたい**と思います。

若林 労働組合も、組合員と家族の健康のために、協働事業としてMHP21活動に取り組んでいます。『健保、事業主、労組』が一体となり、多くの加入者が自ら進んで健康づくりに取り組める活動としたいと思います。



みんなで結果を出す良い1年に

神戸 具体的に2015年どのような施策をお考えでしょうか。



大隈 MHP21ステージIIも4年目を迎える年になり、結果を出さなくてはいけない年だと思っています。2014年度は全体施策として、新たにウォーキングキャンペーンを実施(目標歩数6,000歩、8,000歩、10,000歩)しましたので、今後の活動量アップに期待したいと思います。

神戸 伊丹では昼休みにお互い声を掛け合ってウォーキングをしていますよ。

若林 それは良いですね。きっかけがつかめなくて運動を始められない人も多いですから。働く仲間でワイワイと健康づくりに取り組める職場を増やしたいですね。

大隈 さらに、厚生労働省からは、健保が保有している健診結果、レセプト情報、MHP21健康調査等のデータを分析、活用してどのような疾病リスクが存在するかを

検証し、健保毎の課題に応じた保健事業の計画を進める「データヘルス計画」の作成が求められています。

若林 データの活用が、より的確な健康づくり施策につながる事を期待します。当健康保険組合のこれまでの活動の蓄積も活かせると思います。



1人でも多く健康づくりの習慣化を

神戸 昨年大隈理事長はスポーツクラブに通い始めたとのことですが、若林会長はどのような健康づくりをされていますか？

若林 一昨年、一念発起して体重を10キロほど落としたのですが、その体重を維持するのに今、結構苦勞しています。時間があればとにかく歩いていきますし、休日はランニングも始めました。夫婦で励ましあってなんとか継続しています。

大隈 健保では課対抗でウォーキングの歩数を競っています。少しでも多く歩くことが習慣化し始めましたよ。



週末には夫婦で山登りにも出かけます



効果的な施策で健康習慣を定着

神戸 最後に皆さまへメッセージをお願いします。

大隈 健保財政は、今後も厳しい状況は続きますが、将来の医療費適正化対策として、健康習慣の定着のため「MHP21活動」と、メタボ対策としての「特定健診・保健指導」の継続実施を軸にしていきます。さらに、「若年層(39歳以下)への保健指導」「重症化(糖尿病から人工透析への移行など)の予防」といったように、ポイントを絞って健保の施策に反映していくことで、相乗効果を期待したいですね。

【皆さんに実施していただきたいこと】

■健康診断を“健康を確認する機会”に
病気の早期発見と、早期受診により重症化を予防できるため、医療費面だけでなく、個人の生活の質を大きく左右することになります。特に、被扶養者の方は受診率が低い(47.9%)ため、健診受診を毎年の定例行事とするくらいの意識改革をお願いします。

■ジェネリック医薬品への切り替え
健保でもアントレ等で情報提供をしていますが、通院の際は積極的に変更してください。

大人が泣くほど痛い 痛風 (高尿酸血症)

高尿酸血症とは、血液中の「尿酸」が増えすぎた状態のこと。尿酸が関節などにたまり、激痛を伴う発作を引き起こします。これが「風が吹いても痛い!」といわれる『痛風』です。尿酸の多い状態が続くと、結石や腎臓機能の低下など様々な合併症を引き起こすことも…。誰にでも起こりうる病気ですので、早めに生活習慣をコントロールしましょう。



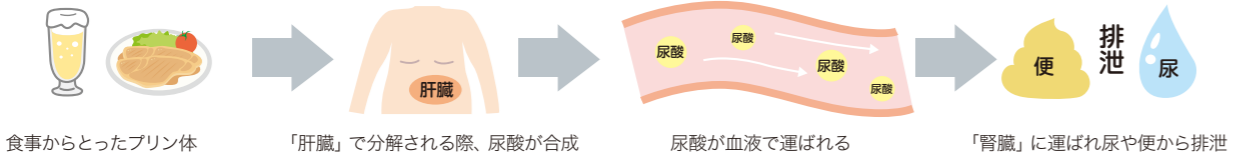
監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

あとで泣かないための痛風クイズ

- 問1** プリン体が多く含まれている食品にさえ注意すれば、ラーメンや鍋のスープを飲んでも問題ない。○か×か？
- 問2** 尿酸値を下げるためには、腹筋などの筋トレや50mダッシュなどの激しい運動(無酸素運動)を行う方がよい。○か×か？
- 問3** お酒に含まれるプリン体の多い順に並び変えてください。
①焼酎 ②ビール ③日本酒

1. おいしい食事が痛風の原因!?

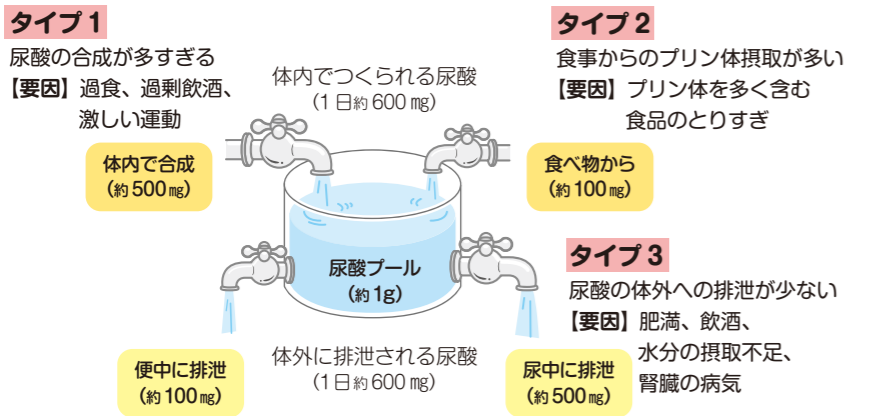
尿酸は、食品に含まれる「プリン体」が分解されてできる老廃物です。プリン体を多く含む食品を摂りすぎたり、体外への排泄がうまくいわずに血液中の尿酸が増えすぎると「痛風」になります。



プリン体ってなに?
肉、魚、野菜や穀物など食品全般に含まれ、食品中では主に旨味の成分にあたります。体内でも合成されている細胞核の成分の一つで、私たちの生命活動に重要な役割を果たしています。

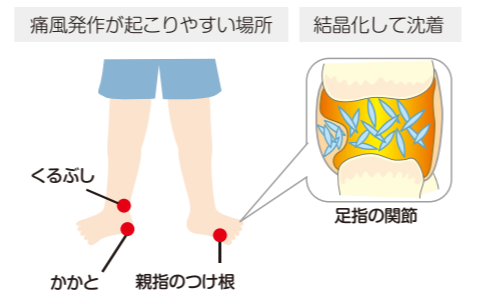
なぜ尿酸が増える?

■尿酸プールをあふれさせない
身体の中では尿酸を一定量に保つため、尿酸の「合成」と「排泄」が行われています。血液中の尿酸が増えすぎる場合、原因として3つのタイプが考えられます。



恐ろしい合併症

■尿酸の基準値
「7.0 mg/dℓ」未満を目安に
基準値を超えると、合併症のリスクが…。増えすぎた尿酸は「とがったガラスのような結晶」となって関節などにたまり、血管や神経を傷つけ、尿路結石や腎障害を引き起こします。



2. できることから始めよう

尿酸の合成を抑え、プリン体の多い食品を摂りすぎない。水分をたっぷり摂って排泄を促進!

1 食べ過ぎに注意

■プリン体の摂取は1日400mgまで
プリン体を多く含む食品は控え目に。年末年始は食べる機会が多いので、1回分は少量でも食べ重ならないように注意が必要です。プリン体は水に溶けやすいため、煮たりゆでたりして、汁を捨てることでプリン体を減らせますが、スープや出し汁にはたっぷり含まれますので注意が必要です。

2 アルコールに注意!

■水割りやお茶割がオススメ
「アルコール」にはプリン体が含まれるだけでなく、代謝されるときにできる乳酸は、尿酸の排泄を低下させます。飲酒をすると脱水作用が働き、血液中の尿酸濃度が上昇するので、水分補給は忘れずに。

3 野菜・海藻・水分をたっぷりと

■尿はアルカリ性で量が多いと良い
尿が酸性だと結石ができやすくなるので、海藻や野菜を食べてアルカリ性に。水分補給で血液中の尿酸濃度を抑えましょう。



4 体重管理をしっかり

■肥満を解消すると尿酸値は下がる傾向に
肥満は体内でのプリン体合成を促進するので要注意。食事とともに適度な運動(ウォーキング等)の有酸素運動がおすすめです。

プリン体オフビールは?カロリーも低い?

プリン体「オフ」や「ゼロ」のビール(発泡酒等)はプリン体は少ないのですが、エネルギー(カロリー)はゼロではない場合もあるので、表示をよく確認しましょう。

全部わかったかな? 痛風クイズの答え

- 回答1** × プリン体は水に溶けやすい性質なので、スープには溶けだしたプリン体がたっぷり含まれています。
注意 汁ものはほどほどに。ラーメン、うどん、鍋料理後の雑炊・うどん
- 回答2** × 運動は有酸素運動がオススメです。筋トレや激しい運動(無酸素運動)は、尿酸の排泄を妨げる「乳酸」が発生し、逆効果となる場合があります。
おすすめ 尿酸値の高い方は、有酸素運動に取り組みましょう。ウォーキング、水泳、サイクリング
- 回答3** ②→③→① お酒の種類によって、プリン体の含有量が違います。蒸留過程でプリン体を取り除かれる蒸留酒がオススメですが、飲みすぎないように適量を意識しましょう!
注意 ビールの原料となる麦芽には、プリン体が多く含まれています。プリン体(多) 醸造酒、プリン体(少) 蒸留酒

プリン体の含有量(食品名と1人前の分量)			
鶏レバー(80g) 250mg	マイワシの干物(80g/2尾) 245mg	あん肝(50g) 200mg	牛レバー(80g) 170mg
白子(50g) 150mg	真あじの干物(60g) 148mg	鰹刺身(60g/4切) 127mg	イカ刺身(60g) 112mg
鶏ささみ(70g) 108mg	マグロの刺身(60g/4切) 94.4mg	納豆(40g) 46mg	明太子(30g) 48mg

アルコールの適量(上段)とプリン体含有量(下段)			
ビール 500ml (22.2~34.5mg)	ウィスキー シングル2杯(60ml) (0.1mg)	焼酎 25度 120ml (0.05mg)	ワイン 2杯(約200ml) (0.8mg)
発泡酒 500ml (14.0~19.0mg)	日本酒 180ml (2.16mg)	ブランデー 60ml (0.24mg)	

オススメ! 体重をはかろう
キャンペーン(P15)にチャレンジ!
毎日の体重チェックを忘れずに。

健康保険料率改定のお知らせ

三菱電機健康保険組合は、2011年度、9年ぶりに経常収支赤字となりました。以降赤字が継続しており、**今年度は58億円を超える赤字**が見込まれています。そのため、7月29日に開催された第117回組合会において、**健康保険料率の改定**を提案し、可決・承認されました。被保険者及び加入事業所のご理解を何卒お願いいたします。

2015年度の保険料率



毎月の保険料(個人負担額)がどのくらい上がるの?



被保険者の区分や標準報酬月額によって変わってきます。以下に一例を示します。

被保険者区分	標準報酬月額	2014年度保険料(A)	2015年度保険料(B)	毎月の保険料増額分
現役従業員の方	200,000	6,640	7,070	430
	300,000	9,960	10,605	645
	410,000	13,612	14,493	881
特例退職被保険者の方	260,000	21,580	22,880	1,300

(注)現役従業員の方は、会社が保険料の約6割を負担しているため、個人は約4割の負担となります。特例退職及び任意継続被保険者の方は、会社負担がないため、10割個人負担となります。賞与についても、支給額の約0.2%(0.5%の個人負担約4割)分、保険料が増額されます。現役従業員の方は、賞与に掛かる保険料率も8.8%に改訂となります。

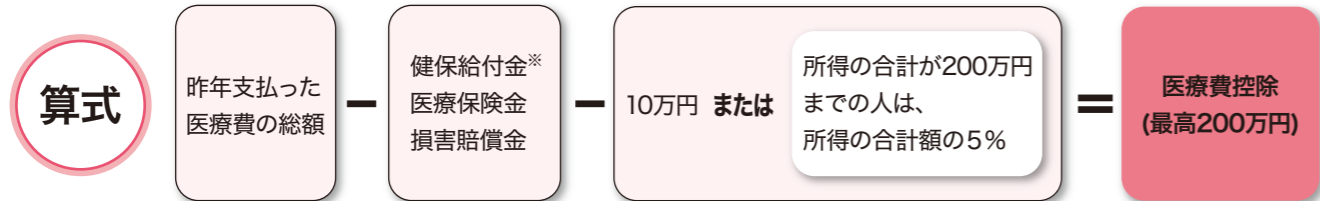
医療費控除ってなあに?

確定申告の時期が近づいていますので、医療費控除の概要についてお知らせします。詳しい手続きについては、最寄りの税務署にお問合せください。



昨年(2014年1月1日~12月31日)、自己または自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために支払った医療費が10万円を超えるとき、下記算式から求められる金額を医療費控除として、総所得金額から控除することが認められています。

医療費控除を受けるためには、医療費などの領収書、給与の源泉徴収票などが必要になりますので、病院にかかったときは必ず領収書を受け取っておいてください。家族の多い家庭などでは、一人の支払金額が少額でも、家族全体では相当の金額になる場合もありますので、一人ひとりが必ず領収書を受け取るようにしてください。



※健保給付金については、当健保組合から年4回発行されている「医療費・保険給付費のお知らせ」を参考にしてください。なお、「医療費・保険給付費のお知らせ」は再発行できませんので、大切に保管しておいてください。

お知らせ

1 『限度額適用認定証』をお持ちの方へ

有効期限が平成26年12月31日までとなっておりますので、引き続き療養を予定されている方は再申請が必要です。平成26年12月以降、『70歳未満・健康保険限度額適用認定申請書』にて申請ください。『限度額適用認定証』を再発行します。有効期限は最長で1年です。旧認定証は有効期限後にご返却ください。

2 『限度額適用・標準負担額減額認定証』をお持ちの方へ

有効期限が平成26年12月31日までとなっておりますので、引き続き療養を予定されている方は再申請が必要です。平成26年12月以降、『健康保険限度額適用・食事療養標準負担額減額認定申請書』にて申請ください。有効期限は平成27年7月31日までとなります。旧認定証は有効期限後にご返却ください。

3 『保険料納付証明書』について

任意継続被保険者(任継)・特例退職被保険者(特退)の皆様には、『平成26年保険料納付証明書』を、平成27年1月下旬に郵送します。原則として再発行はできませんので、大切に保管してください。(確定申告で必要になることがあります)

4 アレルギー性疾患のお薬を使っている方へ

昨年の春先に花粉症などのアレルギー性疾患のお薬を使っている、ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が1ヶ月に500円以上安くなる方に、健保から「お薬についてのお知らせ」を1月にお送りします。ぜひ、ジェネリック医薬品への切り替えもご検討ください。

公告

1. 第29期健保議員の選出について

2014年8月に実施されました第29期選挙により、新しい議員が以下のとおり選出されましたので、ご報告いたします。(任期:2016年8月15日まで)

☆:理事長 ◎:常務理事 ○:理事 監:監事

選挙区	選定議員			互選議員		
	区分	氏名	所属	区分	氏名	所属
第1区	☆	大隈 信幸	本社	○	若林 国弘	本部
	◎	伊藤 公泰	健保	○	荻原 浩良	本部
	○	佐藤 宰	本社	○	浅田 和宏	本部
		中西 恭史	本社	○	高橋 洋	本部
	監	早船 拓弥	本社	○	小池 茂樹	三菱電機労連
	○	小野木 純	本社	監	笠井 輝幸	本社支部
	○	白石 篤	MEE	○	堀田 尚希	MEE労組
第2区		内田 徹央	SC		當麻 裕介	SC
		大石 徹也	MDライフ		鈴木 晋太郎	MDライフ
		原田 義則	相模		笠原 豊	相模支部
		山本 広志	情報総研		増田 大樹	東部研究所支部
第3区	○	本間 達朗	鎌電	○	岡崎 俊博	鎌倉支部
		松村 光	静電		大石 雅邦	静岡支部
	○	増田 邦昭	名電	○	後藤 高博	名古屋支部
		栗田 太郎	稲電		戌亥 昌郎	稲沢支部
第4区		柳澤 聡	中電		牧野 安良	中津川支部
	○	小柳津 良行	京電	○	藤原 靖彦	伊丹支部
		黄榮 満治	伊電		清宮 豊	通信機支部
		長田 浩一	西支		太田 徹	北伊丹支部
第5区		福田 和仁	通電		湯川 正文	和歌山支部
	○	小野 桂一	神電	○	田尻 陽一	神戸支部
		鈴木 秀之	姫電		杉本 崇	姫路支部
第6区		黒田 浩一	山電		西山 裕	福山支部
	○	木村 亜樹	パワ電	○	大塚 康宏	福岡支部
		森 徹	長電		桜井 健一	長崎支部

2. 健保組合同約の改定

事業所の編入、脱退、名称変更等により、組合同約第4条別表(1)を以下のとおり改定します。

- <事業所合併による事業所名称及び所在地の変更>
株式会社三菱電機ドキュメントクス(千葉県千葉市)
⇒株式会社アイブネット伊丹事業所(兵庫県伊丹市)
(2014年4月1日付)
- <事業所廃止に伴う削除>
セントラルメルコ株式会社(2014年3月14日付)
株式会社若菱スポーツセンター(2014年4月1日付)
- <事業所名称の変更>
中国三菱電機販売株式会社
⇒山陽三菱電機販売株式会社(2014年4月1日付)
菱電スイッチギア株式会社
⇒丸亀菱電テクニカ株式会社(2014年10月1日付)
- <事業所編入及び名称変更>
上森電機株式会社(香川県丸亀市)
⇒丸亀菱電テクニカ株式会社遮断器事業部
(2014年10月1日付)
- <事業所編入>
メルコパワーシステムビジネスサポート株式会社
(2014年4月1日付)
丸亀菱電テクニカ株式会社テクニカ事業部
(香川県丸亀市)(2014年10月1日付)
株式会社セツヨーアステック(2014年10月1日付)

夫婦で
行って
きました!

保養所から行く 東伊豆の自然やアートに触れる旅

伊豆高原 五景館 高陽楼

1日目 城ヶ崎海岸エリアで、自然と触れ合う



三菱電機システムサービス(株)
東 俊二さん 東 香奈さん

1 城ヶ崎吊橋

ドラマや映画のロケ地に数多く使われる絶景スポット。全長9kmのハイキングコースがあり、なかでも断崖絶壁に架かった門脇吊橋は長さ48m、高さ23mとスリル満点です!
【アクセス】高陽楼より徒歩25分、車6分

ウォーキングMAP



すごく高くて
海がきれい



手作りの弁当♡



冬でもたくさん
花が咲いているのね

2 伊豆四季の花公園

イングリッシュガーデン、階段花壇、自然散策路など、一年を通じて季節の花が咲き誇る公園。冬も「春雷」という早咲きの菜の花や、金魚草などが華やかに咲いています。
【アクセス】高陽楼より徒歩15分、車5分
TEL: 0557-51-1128



カシアの花
(南アメリカ)

泊まったのは、
ココ!

五景館 高陽楼でゆったり過ごす

自分だけの癒し空間で
景色も自然の恵みも独り占め

●チェックイン&ロビー



解放感ある吹き抜けに、豪華な音響システムとグランドピアノがお出迎え



浴衣の柄もこんなにたくさん

●展望風呂

期間限定でアーリーチェックインが可能。14時~15時まで貸切にできます!
※詳細は高陽楼にお問い合わせください。



お風呂からは
海が一望

●ティータイム

海の向こうには大島も見えます。



●ディナー



訪問当日の料理

日頃の疲れをとった後は、
美味しいディナータイム♪



先付け、
御造り以外は
評判のバイキング



●マッサージ&アロマエステ

人気のマッサージはお部屋でゆったりと



30種類もの
アロマオイルから選べる!

リラックス

2日目 伊豆高原エリアを巡る

1 出発前に高陽楼内でみかん狩り

敷地内の段々畑で「みかん狩り」を。入園料300円で食べ放題!追加200円で一袋詰め放題!!温州みかんや八朔、青島など、さまざまなみかんが味わえます。(10月末~1月末、金額は税別)



たくさんの
種類があります



アーチェリー体験ができる!

広々とした所で
気分も爽快

2 大室山

山全体が国指定の天然記念物。季節によって色が変わる草山で、冬の枯れ色から「山焼き」後の黒、若葉の黄緑、夏草の深緑、スキの銀穂と、四季の移り変わりを楽しめます。

【アクセス】高陽楼より車15分
TEL: 0557-51-0258



気持ちいい

ちょっと足をのびて河津桜

約1ヶ月間にわたり咲き続ける早咲きの珍しい桜。毎年2月上旬から開催される「河津桜まつり」では、150~200万人が桜と菜の花の共演に酔いしれます。
【アクセス】高陽楼より車で40分

3 八幡野窯

予約なしで電動ろくろ体験が満喫できます。粘土は40分使い放題で、作れる器の数と大きさは無制限!スタッフが優しく丁寧に教えてくれるので、きっと自分好みの器が作れるはず。
【アクセス】高陽楼より車10分
TEL: 0557-547-3006



難しいけど
楽しい!



できあがりはこちら!

今回巡ったスポット



ここが良かった

保養所の旅の感想



東 俊二さん

高陽楼は広々としていて、のんびりリラックスできました。朝のお部屋からの海の景色が最高でした。大室山では初めてアーチェリーを体験し、楽しい思い出ができました。東京からも近いのでまた旅行に来たいと思います。



東 香奈さん

高陽楼のごはんが、特に海の幸が美味しかったです。アロママッサージも気持ちよく、もったいないけどぐっすり寝ちゃいました。徒歩圏内で行ける城ヶ崎エリアは、海の景色が素晴らしく、散歩道を歩くのが楽しかったです。



伊豆高原 五景館 高陽楼

住 静岡県伊東市八幡野1092-2
所 TEL:0557-54-2233

※料金はすべて2014年11月現在

●客室 洋室・和室・和風室・和コネクトと用途によって使い分けができます。



洋室



和室

●電車ご利用の場合

東京	特急(踊り子号)	伊豆高原	タクシー5分	高陽楼			
	直通	約130分					
名古屋	新幹線(こだま)	熱海	JR伊東線	伊豆急	城ヶ崎海岸	徒歩10分	高陽楼
	約50分		約25分	約20分			
	新幹線(こだま)						
	約120分						

●マイカーご利用の場合

東京	東名高速	小田原厚木道路	小田原	R135	伊豆	高陽楼
	約40km			約40km		
名古屋	東名高速	厚木IC	沼津IC	R1-R136	伊豆	高陽楼
	約55km			約15km		

●周辺観光施設、交通機関チケット等のお手配は近隣の「メルコトラベル」まで
URL <https://www.yutolife.com/user/melcotravel/>
なお、一部、お取り扱いできないチケットがあります

●宿泊のご予約は「ゆとライフ」又はお電話で
URL <http://www.yutolife.com> 電話 03-6402-6401

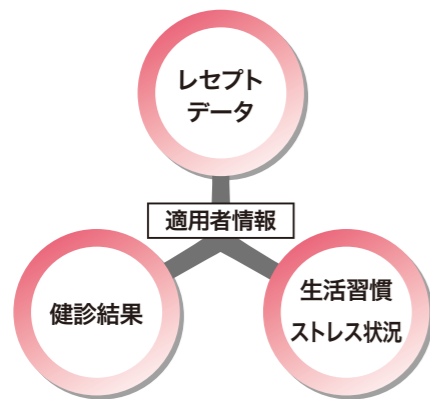
保養所予約センター電話番号のお知らせ (メルコリゾートサービス(株)運営)
■南紀白浜 紀望館、湯布院 湯布郷館、TEL.03-6402-6401 FAX.03-6402-6044
■琵琶湖 湖西荘、横浜 MELONDIA あざみ野
■伊豆高原 五景館 高陽楼 0120-311-260 FAX.0557-54-3629

データ分析に基づく健康づくり事業がはじまります！

2013年6月に閣議決定された「日本再興戦略」の中で、国民の健康寿命の延伸を目指す新たな取り組みとして、すべての健康保険組合に「データ分析に基づく健康づくり事業(データヘルス)の計画

作成と実施」が義務付けられました。三菱電機健康保険組合では、加入者の健康寿命を延伸させることを目的として、以下の取り組みを推進していきます！

Step 1 レセプト(医療費)データ・健診結果・生活習慣調査結果等を突合し、データ分析を行います。



※皆さんの健康を守るためのデータ分析を行うには、健診結果が必ず必要となります。毎年必ず、健康診断を受診しましょう！

Step 2 データ分析に基づき、糖尿病・高血圧症・脂質異常症の発症リスクの高い方々に、3つの施策を実施していきます。

- ◇糖尿病の重症化防止のための専門医への受診勧奨や保健指導の実施
- ◇40歳未満の若年者に対する保健指導の実施
- ◇65歳以上の方々にに対する訪問健康指導の実施

当健康保険組合は、個人情報保護法第23条第2項に基づき、このデータヘルス事業を効果的に進める目的で、受診勧奨や保健指導の対象となった方の以下の情報をお勤め先の事業所へ提供します。情報提供の停止を希望される場合は、三菱電機健康保険組合業務課(Tel 03-3218-2214)までお申し出ください。

提供する情報

- ①糖尿病・高血圧症・脂質異常症のリスク分析結果
- ②医療機関への受診の有無



アサーションを身につけよう

第4回 言いたいことを上手に伝える方法(基礎編)

2014年春号(No.83)からスタートしたアサーションについてのシリーズも今回で4回目。前回のアントレ秋号(No.85)では、ご自身の「物の考え方」を確認し、合理的・現実的な物事の受け止め方をお伝えしました。(詳しくは、三菱電機健康保険組合HPのアントレのバックナンバーを参照ください)

アサーションを身につけることは、お互いを大切にしながら素直なコミュニケーションを交わすことに役立ちます。今回は、ご自身の表現方法を確認し、「言いたいことを上手に伝える方法(基礎編)」について考えてみましょう。

アサーションとは・・・
良い人間関係を築くためのコミュニケーションスキルのこと
アサーティブとは・・・
アサーションを身につけるためには、アサーティブな表現方法を身につける必要があります。
表現方法には3つのタイプがあります。
●攻撃的…自分のことだけを主張する
●非主張的…常に相手を優先する
●アサーティブ…自分も相手も大切にする

積極的にコミュニケーションをとってみよう

コミュニケーションは、自分を誰かにわかってもらいたいという気持ちから生まれる行動です。しかし、言いたいことをうまく伝えることができず、気持ちとは裏腹に誤解されてしまったこともあるのでは。自分の気持ちを相手に正しく伝えられるよう、できることから始めてみませんか。

1 自分をオープンに(自分を知らせてみよう)

黙っていると誤解されることがあるので、伝えるべきことはきちんと伝えましょう。すべてをオープンにする必要はありません。

差し出がましいのは良くないわ

余計なことを言っただけ

2 おまけ情報をプラス

聞かれたことだけ答えるのではなく、質問に関連したことや自分の興味があることを付け加えて、相手と共有できる領域を広げましょう。

目上の人からの質問には、簡潔に答えなす



思い込みは捨てよう

3 質問を使い分ける

「仕事に満足していますか？」と質問すれば、「はい」か「いいえ」だけで会話が終わってしまうかもしれません。しかし、「仕事のことを聞かせてください」と一言追加するだけで、相手の考えを引き出すことができます。

開かれた質問

話を広げ、新たな視点や考えを引き出すのに役に立ちます。

閉じた質問

明確で端的な答えが欲しいときや、物事の結果をハッキリさせたい時に有効です。

質問は目的に応じて使い分けることが大切です

4 積極的に耳を傾ける

相手の話を聴くのは、積極的・能動的な行為です。人とうまく話せないという方は、まずは良い聴き手になってみましょう。相手の会話や気持ちに耳を傾けると、相手のことがよくわかってくるので、自分も話したいことが出てきます。



5 簡潔で素直な表現を心がける

自分の声を録音して確認してみよう

- 声の大きさ…小さな声になっていないか?
- 話すスピード…聞き取りやすい速度で話せているか?
- 話し方…変な前置きをしていないか? 余分な音が入っていないか?
- 自発性…自分から話を切り出せているか?

小さな、高い声で話す傾向がある人は、非主張的な面があるようです。また、「私が間違っているかもしれませんが」「気にしないでほしいのですが」「たいしたことではないのですが」などの前置きは、「どうぞ無視してください」と言っているようなものですので注意しましょう。



6 非言語的アサーション

非言語的アサーションとは、態度や動作などの言葉ではない表現のこと。言葉による表現とセットにすることで、とても有効な自己表現となります。「目は口ほどにものを言う」とはよくいったものです。

表情

◎鏡で自分の喜怒哀楽の表情をチェック

Good

- × 笑顔や微笑みを絶やさない
- × 無理に笑顔を作る
→ 場合によっては誤解や混乱を招きます。
- × 不敵な笑みを浮かべる
→ 逆に攻撃的な印象を与えかねません。

視線

◎ときどき相手の目を見る

◎話している口元に視線を移す

→ 相手に関心を持ち、相手との関係を心地よいものにしてやる意思を表します。

Bad

- × 目をそらして横目で見る
- × 相手の目をジッと見つめ続ける
→ 攻撃的な印象を与えることも。

手・腕の動作

◎手・腕を自由に動かして話をする

→ 自信があり、自由な印象を与えます。

Good

手・腕の動作

× 手を胸や口元に当てる

→ 非主張的なイメージを与えてしまいます。

Bad

服装

◎気分が晴れないときは、シャキッとした服を着る

→ 洋服の種類やスタイルによって、相手に与える印象は違ってきます。

Good

姿勢

◎両足をしっかり地につけて胸を張る

◎相手との間隔は心地よい距離感で

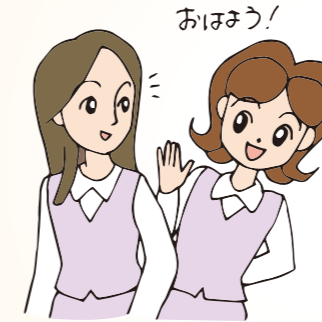
Bad

ナチュラルな日常会話

A B C

会話の始め方 会話への加わり方

- ・挨拶
- ・自己紹介
- ・相手の名前を呼ぶ
- ・質問する



Point

- ★自分の気持ちやその場のことを率直に表現する。
- ★人の持ち物やその場にあるものなどを話に活用することも有効です。

会話の続け方

- ・話の内容を変える
- ・話題を変える



Point

- ★1つの話題にいつまでもこだわらない。
- ★「話が変わりますよ」という合図の前置きを入れると、相手もスムーズに会話に入ってきてやすいです。

会話の終え方

別れの言葉はぶっきらぼうにならないように



Point

- ★「これで失礼します」「この先用事がありますので」などの合図で話を切る。
- ★関係をつないでおきたい時はその気持ちを言語化する。
- ★グズグズせずにサッと立ち去る。

参考文献：平木典子(2009)「図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ」 PHP研究所

いかがでしたでしょうか?

今回はコミュニケーションを築くために必要な基本的な部分をお伝えしました。コミュニケーションを交わすことが苦手な方は、基本的な部分を念頭に置いて、まずは何気ない日常会話から始めてみてはいかがでしょうか?

上手くコミュニケーションがとれない相手がいる時は、身近な人に相談してみることも大切です! しかし、身近な人には相談しにくい、人づてに相手に知られたくない場合などは、こちらを利用してみてください。

次号は、『言いたいことを上手に伝える方法(応用編)』をお伝えします。

心とからだの健康相談

三菱電機健保専用番号にお電話ください。
それぞれのサービス窓口にお繋がります!

フリーダイヤル コールは みつびし
0120-568-324

電話健康相談<無料>(24時間相談可能)	相談内容 健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内 等
電話メンタルヘルス相談<年間5回まで無料>	相談内容 臨床心理士が、メンタルヘルス相談を行います。(予約が必要となります。→予約受付は24時間可能)
メンタルヘルスカウンセリング(面接)	全国各地で面接を受けることができます。面接費用は個人負担となります。
●WEB健康・メンタルヘルス相談	WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。 http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html
●海外ヘルスサポート	海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。まずKDDIジャパンダイレクトにお電話いただき、以下の話番号にお申込みください。 03-5299-3155 (KDDI専用回線)

◎保健師、看護師、臨床心理士など、実務経験豊富な専門スタッフが対応します。
◎相談内容などが会社に通知されることはありません。



簡単!工夫!で低カロリーな料理に大変身

ぷちアレンジ 満腹ヘルシー定番おかず

レシピ考案：三菱電機ライフサービス㈱
フードサービス事業部 商品開発センター
管理栄養士 五月女 あずか

ホワイトソースを本格的に作ると大変ですが、ソースの材料全て混ぜてから火にかけて混ぜるだけなので簡単で、オイルカットもできます。



ごぼうとベーコンの豆乳グラタン

ごぼうの笹がきを粗くして
かみごたえたっぷり



1人当たり	
エネルギー	350Kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	16.0g
塩分	1.8g

材料 (4人分)

- 豆乳 3カップ
- 小麦粉 大さじ6
- コンソメ 小さじ1
- こしょう 少々
- 玉ねぎ 1個 (約200g)
- スライスベーコン 4枚
- ごぼう 2本
- マッシュルーム 8個
- 水 1.5カップ
- 味噌 大さじ1と1/3
- 器に塗るサラダ油 少々
- ピザ用チーズ 100g
- パン粉 大さじ2
- ドライパセリ 少々

作り方

- ごぼうは粗い笹がき、玉ねぎ・マッシュルームはスライス、ベーコンは短冊に切る。
- 小麦粉をフライパンで芳ばしくなるまで(風味付けのため)炒り、鍋に移し、豆乳、コンソメ、こしょうを加え、ダマが無くなるまで混ぜてから中火にかける。ゴムベラで混ぜながらとろみが付くまで煮る。
- フライパンにベーコンを熱し、ごぼう・玉ねぎ・マッシュルームを炒め水と味噌を加え、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ②と③を合わせ、サラダ油を塗った器に入れ、チーズとパン粉をのせ、オーブンで焼き色がつくまで焼き、パセリをふる。チーズが溶け、焼き色がつけばOKです。

ヘルシーポイント

オイル&エネルギー
カット

●普通ならたっぷりのバターで高カロリーなホワイトソースを作りますが、今回はバター・サラダ油無し。さらに豆乳は牛乳より脂質が少なくエネルギーも3割ほど低くなっています。

○豆乳は、たんぱく質・カルシウム・抗酸化作用のある大豆イソフラボンやレシチンも豊富。

○ごぼうは、食物繊維の多い野菜の代表格で、体内の有害物質を排出してくれる役割があります。ごぼうに含まれるリグニンには、ガンの発生を抑制する作用があるといわれています。

キャベツとあさりのサラダ

旬の時期は生あさを酒蒸しにし、貝から出る旨みをドレッシングとして使います。



1人当たり	
エネルギー	68Kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	3.3g
塩分	0.3g

材料 (4人分)

- キャベツ 320g
- 塩 小さじ1/4
- 赤パプリカ 1/4個
- あさり(水煮缶) 1缶
- 酢 大さじ1.5
- 砂糖 小さじ1
- あさり缶の汁 大さじ1
- ★オリーブオイル 小さじ1.5
- 粒マスタード 小さじ2
- 塩 ひとつまみ

作り方

- ざく切りにしたキャベツに塩を振り、しんなりさせておく。パプリカは短冊に切る。
- あさは缶から取り出し、ドレッシングの材料(★)を合わせたところに浸す。
- ①のキャベツから出た水分をきり、パプリカと共に②で和える。

ヘルシーポイント

●キャベツとあさは胃と肝臓が弱るこの時期に食べて頂きたい食材です。

○キャベツにはビタミンU=キャベジンといわれる成分が含まれており、潰瘍の治療に効果が高いといわれています。

○あさは肝機能を高め、コレステロールの調整をしてくれます。

調理時間 **13分**

編集後記

新年明けましておめでとうございます。2015年も健康づくりに役立つ情報満載のアントレにしていきたいと思いますので、よろしくお願いたします。さて、1月7日は「七草粥の日」。この日に七草を食べると一年健康に過ごせるという説や、年末年始の食べ過ぎで疲れた胃をいたわる日といういわれもあります。一年の無病息災を願い、今年の健康管理の第一歩として、皆さんも七草粥を食べてみてはいかがでしょうか。(福田麻由)