

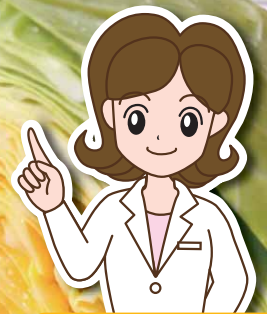
けんぽ広報誌
No.91
2016/SPRING

アントレ 家族で楽しく健康づくり

Entrée

三菱電機健康保険組合

MHP21 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/>
三菱電機健康保険組合 検索 
アントレのバックナンバーもご覧いただけます



春野菜をたっぷりとって
新生活を乗り切りましょう

新 シリーズ

快眠のススメ ————— P8

野菜のチカラ ————— P14

● 健保予算

2016年度 健保予算のご報告 — P2

● 生活習慣病シリーズ

けんこう 健口生活を! ————— P6

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

Entrée: フランス語で「入口」という意味。本誌「アントレ」を健康づくりの入口としてご活用ください。

2016年度 健保予算のご報告

財政健全化にご協力を!

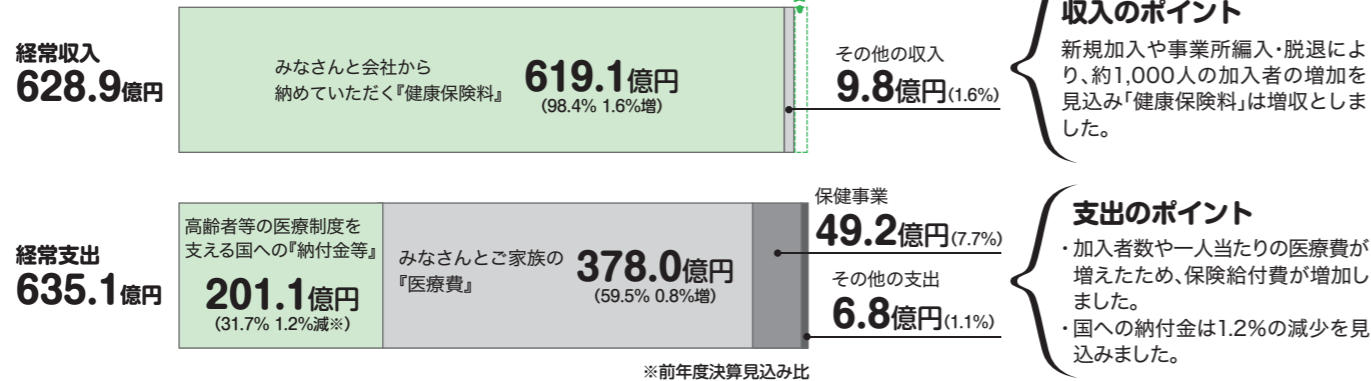


三菱電機健康保険組合の2016年度の予算が、去る2月19日に開催の第120回健保組合会において可決・承認されましたので、概要をご報告します。

健康保険 経常収支 6.2億円の赤字 の見込み

昨年7月24日に開催された第119回組合会において、2016年度は健康保険料率を8.8%に据え置くことが可決・承認されています。2016年度は国への納付金の減少が見込まれるものの、医療費の増加を織込み予算編成を行いました。

2016年度予算経常収支の内訳



収入のポイント

新規加入や事業所編入・脱退により、約1,000人の加入者の増加を見込み「健康保険料」は増収としました。

支出のポイント

・加入者数や一人当たりの医療費が増えたため、保険給付費が増えました。
・国への納付金は1.2%の減少を見込みました。

2017年度以降の保険料率は、本年7月の組合会において前年度の収支状況を基に決定していくこととなります。今年度も引き続き中期的財政健全化に向けた取り組みを強化していきます。

介護保険 2016年度予算、総枠61.4億円

省令第9条に規定する第2号被保険者1人当たり負担見込額が、2015年度の62,200円から、2016年度上期64,300円、下期65,300円に増額改定されましたが、現行の料率1.34%の介護保険料収入で介護納付金の支払いが可能と見込まれるため、料率1.34%を維持します。

(2016年度収支概要)

収入		支出	
項目	予算額	項目	予算額
介護保険料収入	6,141,618	介護納付金	5,933,695
繰越金・繰入金	0	予備費	207,123
雑収入	200	還付金	1,000
合計	6,141,818	合計	6,141,818

単位:千円

2016年度

特例退職被保険者の保険料について

- ・標準報酬月額：260,000円 (2015年度と同額)
- ・一般保険料：22,880円/月(2015年度と同額)
- ・介護保険料：3,484円/月(2015年度と同額)

2016年度

任意継続被保険者標準報酬月額の上限額について

- ・任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額：380,000円 (2015年度と同額)

規約・規程等の改定

1 規約第58条及び第59条並びに第60条の改定

2016年4月1日より施行の健康保険法の一部改正にともない、規約第58条及び第59条並びに第60条に定める傷病手当金付加金及び延長傷病手当金付加金並びに出産手当金付加金の支給について規約を改定しました。

規約改定の主なポイント *Point*

傷病手当金及び出産手当金の標準報酬月額について、1日につき、傷病手当金の支給を始める日の属する月以前の直近の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の1/30に相当する額となりました。

なお、被保険者期間が1年に満たない者は、以下の①が②のいずれか低い方となります。

- ①支給開始日以前の全加入期間の標準報酬日額の平均額
- ②支給開始日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬日額の平均額

この法改正にともない以下の改正をしました。

- 傷病手当金及び延長傷病手当金並びに出産手当金の支給額について、法改正と同様の改正をしました。
- 傷病手当金と出産手当金の支給額が異なる場合の調整規定を制定しました。

2 事業所の脱退・廃止に伴う組規約第4条別表(1)の改定

- ① 三菱電機メテックス株式会社 …… 事業所の廃止に伴い2015年12月31日付で削除。
- ② メルハンコンピュータシステム株式会社 …… 事業所の廃止に伴い2016年3月31日付で削除。

3 番号制度導入に係わる方針及び関連諸規程の整備について

番号制度導入により、以下の方針及び関連諸規定等の整備を行いました。

	名称	内容変更、新設のポイント
基本方針	情報セキュリティ基本方針(新設)	組合としての大方針であり、全ての関連規程の基礎となる基本方針を新設しました。ルールを基礎となることを踏まえ、組合として個人情報保護の為に実施すべき事項を列挙しました。
基本規程	個人情報保護管理規程(内容変更)	大方針に基づくルールを全体的に網羅する基本規程であり、従来の規程に「特定個人情報」特有の事項を追記・調整して内容変更しました。
運用規程	システム等運用管理規程(新設)	個人情報保護管理規程の内容変更に伴い、運用上(特にシステム上)のルールを定めた規程を新設しました。PC・ネットワークにおける安全管理措置を中心に、組織的、人的、物理的、技術的毎に安全管理措置を規定しました。従来の規程である電子計算機処理データ管理規程は、システム等運用管理規程の新設に伴い廃止しました。
	機密文書管理規程(新設)	個人情報が記載された機密文書を特定し、管理運用ルールを定めた規程を新設しました。
組合員へ公表(ホームページ)	役員等に関する規程(新設)	組合が事業者として有する役員等に関する規程を新設しました。
	プライバシーポリシー(内容変更)	組合員に対する個人情報保護に関する考え方・方針に関する宣言です。従来のプライバシーポリシーに「特定個人情報」特有の事項を追記・調整しました。
	三菱電機健康保険組合が保有する個人情報の利用目的の公表について(内容変更)	組合員に対して組合が保有する個人情報の内容・利用目的の公表です。従来の公表内容に「特定個人情報」特有の事項を追記・調整しました。

《2016年4月1日施行》

健康保険法の一部改正のお知らせ

傷病手当金及び出産手当金の見直しについて

保険給付額の計算方法が以下のとおり見直されます。

現行	改正後	
	被保険者期間1年以上	被保険者期間1年未満
1日につき、請求する日の属する月の標準報酬日額の3分の2	1日につき、支給を始める日の属する月以前の12ヵ月間の標準報酬日額の平均の3分の2	1日につき、以下の①か②のいずれか低い方の3分の2 ①支給を始める日以前の全加入期間の標準報酬日額の平均 ②支給を始める日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬日額の平均

入院時食事療養費等の見直しについて

一般所得者の入院時の食事代について、1食260円から1食360円に引き上げられます。低所得者の引き上げはありません。

※難病、小児慢性特定疾病の患者の負担額は据え置かれます。

現行	2016年度	2018年度
負担額(1食)	負担額(1食)	負担額(1食)
一般所得 260円	一般所得 360円	一般所得 460円
低所得Ⅱ 210円	} 低所得者は引き上げない(据え置き)	
低所得Ⅰ 100円		

※低所得者Ⅱは住民税非課税者、低所得者Ⅰは住民税非課税者で一定所得以下。

紹介状なしで大病院を受診する場合等の定額負担の導入

紹介状なしで特定機能病院*及び病床数500床以上の病院を受診する場合等には、原則として初診時または再診時に、定額負担が求められることとなります。

定額負担の額は5,000円～10,000円程度とすることが現在検討されており、4月までには決定されることになっています。

*特定機能病院・・・高度先進医療の研究・治療・医師の研修に当たる病院

患者申出療養の創設

国内未承認医薬品等の使用や、国内承認済みの医薬品等の適応外使用などを、迅速に保険外併用療養として利用したいという患者の思いに応える目的で、患者からの申出を起点とする新たな保険外併用療養の仕組みが創設されます。

標準報酬月額と標準賞与額の上限の変更

標準報酬月額と標準賞与額の上限が引き上げられます。

	現行	改正後
標準報酬月額の上限	1～47等級(上限121万円)	1～50等級(上限139万円)
標準賞与額の上限(年間)	540万円	573万円

2016年度被扶養者資格の再確認(検認)について

今年度の被扶養者資格の再確認(検認)の対象は、一般被保険者(現役従業員)の50歳～59歳の被扶養者です(今年度中に該当年齢に達する方となり続柄区分はありません)。

対象となる被扶養者がいらっしゃる被保険者には6月中旬に被扶養者調書をお届けしますので、必要な書類を添えて期限までに調書をご提出いただくようご協力お願いいたします。

※健保組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者資格の再確認(検認)を実施しております。

春は就職(収入増)などにより、被扶養者の人数等に変動が生じる季節です。被扶養者に異動があった場合は健保組合への手続きが必要となりますので、忘れずをお願いします。

心とからだの健康相談

- 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。

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 臨床心理士によるメンタルヘルス相談(予約が必要、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)<有料>

相談内容 全国各地で臨床心理士との面接による相談(面接費用は個人負担)

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、以下の電話番号にお申込みください。**0422-70-1379**(KDDI専用回線)

けんこう 健口生活を!

前号では、むし歯や歯周病の怖い影響をお伝えしました。むし歯や歯周病対策には、歯の手入れでプラーク(歯垢)を除去してお口をケアすることがとても重要です。今号では実際のお手入れ方法についてご紹介しますので、参考にしてください。

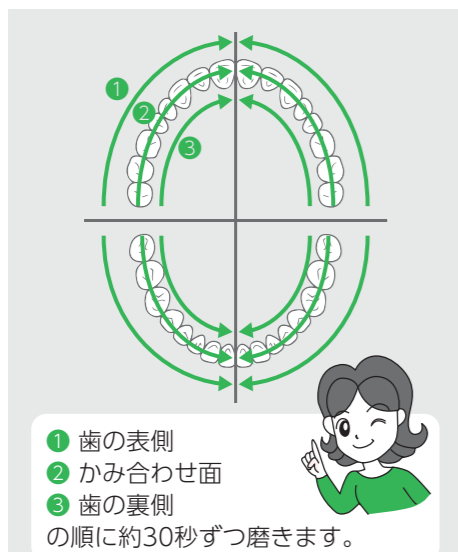
歯っ歯っ歯っ〇×クイズ

- Q1** きれいに汚れが取れるように、しっかり力を入れて磨くのが効果的。
- Q2** 時間をかけて丁寧に磨けば、歯ブラシだけでプラーク(歯垢)はほとんどとれる。
- Q3** 市販の歯みがき粉や洗口液などは、どれを使っても大きな差はない。

Q1 きれいに汚れが取れるように、しっかり力を入れて磨くのが効果的。

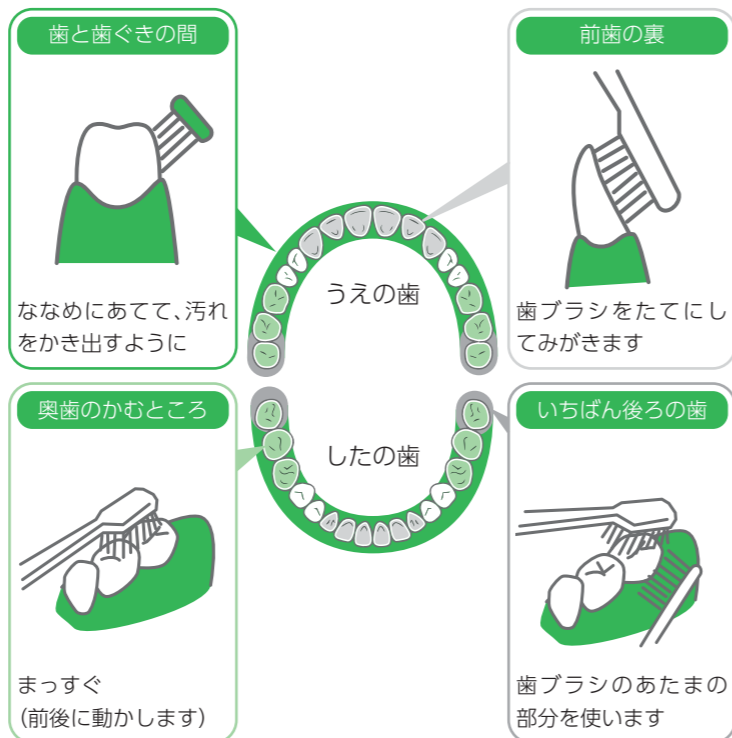
A1 ✕ 力を入れすぎると、歯や歯ぐきに傷がついたり負担がかかるため注意が必要です。場所によって効果的な磨き方があるので、磨き残しがないように順番を決めて磨く習慣をつけましょう。

① 歯を磨く順番



強さは?
はかりで試すことができます。150-200g 歯ブラシが広がらない程度の強さで

② ブラシのあて方



★痛くなってからでは遅い! 歯科検診を受けましょう!

歯みがきなどのセルフケアだけでは、歯垢を完全に除去するのは難しいものです。むし歯や歯周病のもとになる歯石の除去など歯科医の専門的なケアが必要です。年に1~2回は歯科医院でチェックしてもらいましょう!

Q2 時間をかけて丁寧に磨けば、歯ブラシだけでプラーク(歯垢)はほとんどとれる。

A2 ✕ 歯ブラシだけでは、不十分です!
歯ブラシだけでは、約58%の歯垢しか除去できません。歯間ブラシや、デンタルフロスを併用することで歯垢の除去率が85~95%までアップします。(詳細は、冬号90号参照)

POINT お手入れグッズの選び方

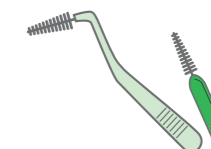
① 歯ブラシ

- 大きさ: ブラシの大きさは、上の前歯2本くらいのが目安。奥歯までしっかり届く大きさを選びましょう。
- 硬さ: 歯ぐきが健康な方⇒ふつう 歯ぐきが傷んでいる方⇒柔らかめ。
- 交換の目安: コシがなくなったり毛先が広がってしまうと隅々まで磨けません。約1ヵ月が交換の目安。

※電動歯ブラシはいい?
細かい振動や超音波など機能が充実し、手で磨くよりも歯の隅々まできれいに磨けるメリットもありますが、短時間で爽快感があるため、磨き残しが多くなるケースも。過信せず、歯間ブラシやデンタルフロスを併用することで、しっかり歯垢を除去しましょう。

② 歯間ブラシ

- 大きさ: 歯間ブラシを歯ぐきに挿入した時、抵抗なく前後に動かせるサイズ。(挿入できない場合は、デンタルフロスを使いましょう)
- 交換の目安: ブラシの毛先が傷む、ワイヤーが曲がったら交換の合図です。



③ デンタルフロス

- 形: 糸状のもの、持ち手が付いたものがありますが、初めて使う方は、持ち手がついている方が使いやすいのでおすすめ。
- ※ワックス加工がある方が、滑りやすく扱いやすい。ワックス加工がないものは、歯垢除去効果が高くそれぞれのメリットが。初めて使う方は、滑りやすいワックス加工がおすすめ。

■ フロスの使い方
フロスを歯にひっかけるようにして、上下に数回動かし、歯の側面を清掃します。隣の歯の側面でも同様に1本ずつ行いましょう。

Q3 市販の歯みがき粉や洗口液などは、どれを使っても大きな差はない。

A3 ✕ 歯みがき粉は含まれる成分によって差があり薬用成分が配合されているもの(医薬部外品)とないもの(化粧品)に大きく分かれます。用途によって自分に合ったものを選びましょう。

医薬部外品(薬用歯みがき等)

有効成分(効果・効能)が認められた薬用成分が添加されたもの。歯みがき粉を選ぶ際には、目的に合ったものを選びましょう!

【主な薬用成分】

- 歯垢の除去 ■ 歯質の強化・むし歯の発生予防
- 歯周病・歯肉炎の予防 ■ 知覚過敏防止

洗口液

口をすすぐことにより、口の中を爽快にしたり、口臭や、歯周病の予防をするものもあります。外出時など歯みがきできない時や、歯みがきをする時間がないときに手軽なお手入れとしておすすめです。

※洗口液を使用した後は、すすぐ必要はありません。口に残った香味等が気になる場合には、軽く水ですすいでも構いませんが、すすがない方が効果的です。お休み前の歯みがき後にすすげば、夜寝ている間の菌の増殖を防ぎ翌朝の口臭や歯垢を防ぎます。

歯を守るポイント「食べた後」「歯の手入れ」の習慣を!

歯みがきは、食後+就寝前が理想的。

※時間がない時はうがいや洗口液で口をすすぎましょう
特に就寝中は、殺菌作用もある唾液の分泌が少なくなるため、細菌が繁殖しやすい状態になります。食後は、歯ブラシや、洗口液での簡単お手入れでも、就寝前には、歯ブラシ+歯間ブラシやデンタルフロスを追加してメリハリをつけて丁寧に磨きましょう!

良い睡眠のための 生活習慣を身につける



三菱電機 姫路製作所
健康センター
産業医 山本 雅清

「ヒトの適切な睡眠時間は約7～8時間である」と聞いたことがあるかと思いますが、これは従来考えられていた望ましい睡眠時間の長さであって、実際には最適な睡眠時間というのは人それぞれに異なっています。5時間で十分と感じる人もいれば、10時間でも不十分と感じる人もいます。

最近では「目覚める時に心地よく目覚めることができる睡眠時間の長さが、その人にとって最適な睡眠時

間である」と理解されています。人にはそれぞれその人の持つ体のリズム(体内時計)があります。自分自身の体のリズムを知り、適切な時間に眠るようにして、十分な睡眠をとることができれば、自然に朝の目覚めが心地よいと感じることができるようになります。

では、体のリズムを乱れさせないような適切な生活習慣ができているかどうかチェックしてみましょう。

決まった時間に朝日(光)をしっかりと浴びて、
リズムをリセットしましょう。

窓から太陽の光が入っている
部屋の明るさが
リセットのポイントとなる
明るさです。



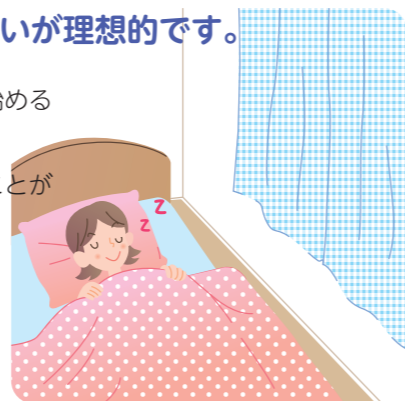
就寝前の1時間はやや暗めの部屋で
くつろいで過ごしましょう。

パソコンやスマートフォンの
画面を見ていると、
脳が刺激されるので
寝付きにくくなります。



寝室の温度はやや寒い(涼しい)と
感じるくらいが理想的です。

体温が下がり始める
タイミングで
眠りに落ちることが
多いためです。



上手く睡眠がとれないことで、日中にだるさや集中力のなさを感じることもある人は、まず自分がどのように眠って、目覚めているのかを見直してみましょう。そして、簡単にできるこれらの方法を習慣に取り入れて良い睡眠を目指してください。



2015
年度

健康推進活動事業レポート

和歌山県・南紀白浜
紀望館

実施日
2015年
11月15日
～16日

生活習慣病予防の若返り体操と 日本最古の温泉街、湯の峰温泉へ

ガイドさんと
一緒に歩く

生活習慣病の予防と改善について学び 湯の峰温泉をめざし、熊野古道赤城越えウォーキング

三菱電機ライフサービスウェルネス事業部より講師を迎え、1日目は生活習慣病を防ぐための体操を学びました。
2日目は日本最古の温泉街、湯の峰温泉までの熊野古道ウォーキングを楽しみました。

1日目

アンチエイジング効果を期待! 若返り体操講座

筋肉の種類、柔軟性、など主に若返り体操を勉強しました。
筋トレで老化ストップ! アンチエイジング効果があるそうで皆様真剣に体操していました。



自宅でも簡単にできるストレッチや体操をレクチャー

2日目

熊野本宮赤城越えウォーキング

約10,000歩
(約6.5kmのコース)

天候にも恵まれ、絶好のウォーキング日和の中、
熊野古道の語り部さんとウォーキングを楽しみました。
今回の熊野古道ウォーキングは、赤城越えといい熊野古道らしい山道です。
山を登りきった後の絶景は最高です。



赤城越えは熊野古道ウォーキングの中でも中級者向けコース。尾根道や杉樹の森など森林浴を愉しめます。

参加者の声



古道歩きは、歩きやすいルートを選んでもらい、歴史もある景色もあり楽しく歩けます。
前日の健康教室も日々の生活に必要な身近な事を教えてくれるので、勉強になります。



山道を登りきると目の前には絶景が広がります。

リゾートで楽しく健康体験 ～今後のスケジュール～

和歌山県/南紀白浜 紀望館 TEL.0739-47-4192

第1回 5/22日 音に合わせて楽しく行う! 健康体操と
第2回 5/23日 初級編 世界遺産熊野古道ウォーキング

大分県/湯布院 湯布郷館 TEL.0977-85-5252

第1回 5/24火 「もの忘れ」を防ぐための楽しい簡単運動と
第2回 5/25水 ミヤマキリシマと童話の里 玖珠を巡るウォーキング

静岡県/伊豆高原 五景館 高陽楼 TEL.0557-54-2233

第1回 5/15日 姿勢スッキリ、腰痛の予防改善講座と
第2回 5/16日 「伊豆の踊り子」舞台、河津七滝巡りトレッキング

滋賀県/琵琶湖 湖西荘 TEL.077-592-2525

第1回 5/23日 山歩きを楽しむための講座と
第2回 5/24火 新コース! 新緑の「芦生の森」トレッキング

詳細資料については各保養所までご請求ください

- 1.各講座・ご宿泊のお問い合わせ・お申し込みは各保養所までお電話ください
- 2.お申し込みは定員になり次第締め切りになります
- 3.講座の内容は講師の都合、および当日の天候により変更することがあります
- 4.傷害保険に加入しており、事故等の際は保険の範囲内で補償をします
- 5.本講座の受講には、保養所宿泊費と参加費(2,000円)がかかります
(参加費は健保補助を除いた個人負担額です。当健保非加入者は4,000円です)

OB、ご家族の皆さまへ

特に
奥さま!



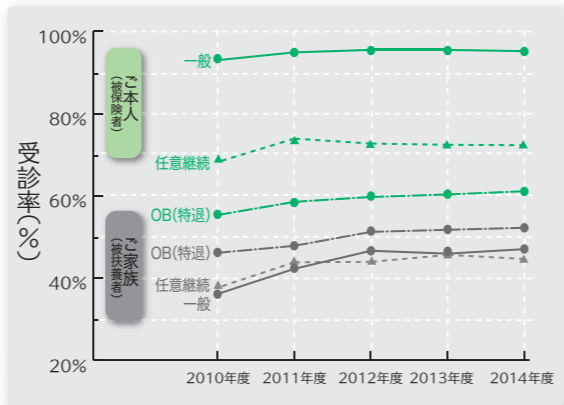
お得な健康診断のお知らせです

春風のさわやかな風が吹き新年度のスタートです。

「新しいことにチャレンジしよう」、「何事もなく無事に過ごしたい」、皆様の思いはそれぞれですが、健康があればこそ育むことができるのが夢・希望ではないでしょうか。健保では、皆様の「夢・希望」サポート応援施策として年1回の「健康診断」をおすすめしています。内容が充実しているのはもちろんですが、その他の「お得」をまとめてご紹介します。

当健保の特定健診受診状況

受診率は、OB(特退)、ご家族(被扶養者)ともに年々上昇していますが、もっと多くの方に健診を受診していただくため、健診のお知らせ通知やはがき、電話での受診勧奨を行っています。



健康診断のお得なポイント

ポイント1

補助費用は27,000円(税込)！
※被扶養者は、24,840円(税込)

被保険者(OB(特退)・任継)なら27,000円、ご夫婦なら51,840円分の健診補助が受けられます！
また、健診項目も胃や大腸、婦人科検査なども選択でき充実しています。健保の健診制度を活用しましょう！

ポイント2

パート先等で受診していてもOK!

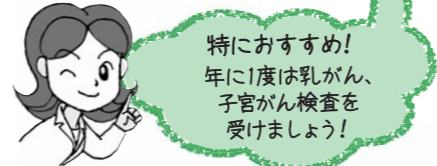
パート先等で受診している方も、補助制度が利用できます！健診結果と一緒に提出いただくことで、婦人科検査や胃部検査を自己負担で受けられた費用を補助申請できます。
※補助申請には条件がありますので、詳細は、「平成28年度健康診断のご案内」を確認ください。

三菱電機健保の健診項目は充実しています！

項目	身体計測	血圧測定	血液検査	心電図検査	胸部X線	便潜血検査	胃部検査	エコー検査	婦人科検査
健保指定	○	○	○	○	○	○	△	△	△
会社(法定)	○	○	△	○	○	×	×	×	×

△はオプション項目です。

★毎年継続してパート先等で受診されている方も多いと思いますが、これらの健診は、法的に定められている項目のみの場合もあります。一度健診項目を確認してみましょう！



特におすすめ!
年に1度は乳がん、
子宮がん検査を
受けましょう!

ポイント3

MHP21ポイントが貯まる!

2015年7月より、MHP21ポイント制度がスタートしました。健保の健診制度を利用して健康診断を受診するとポイントが付与されます。

ポイントの有効期間は3年間、OB(特退)の方なら、ご夫婦で毎年健診を受診すると**4500ポイント**も貯まります。賞品は約40種類、より多くのポイントを貯めて選ぶ楽しみをアップさせましょう。



何に使うか
計画するのも、
楽しみですわ

ポイント対象メニュー	付与ポイント	
	現役従業員	OB(特退)・任意継続
被保険者健診	対象外	1000
被扶養者健診(35歳以上)	500	500

★MHP21ポイント制度専用ページは、ゆとライフドットコムから
<https://www.yutolife.com>
※登録方法等詳しくは、アントレ89号も参照下さい。

ポイント4

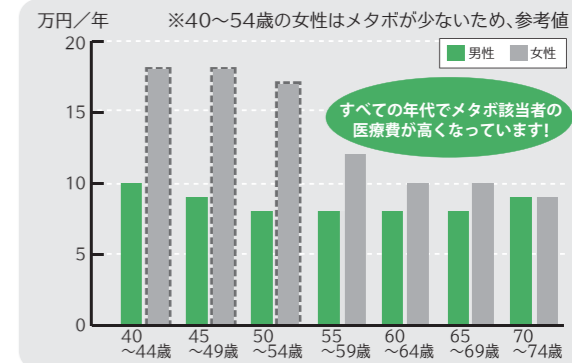
医療費の削減!

右グラフはメタボリックシンドロームの該当者と非該当者の年代別の医療費比較です。

各年代ともにメタボ該当者の医療費が高額になっていることがわかります。

健診を受診し、健康状態を把握することで早期に生活習慣の改善につながりやすくなります。また、重症になる前に治療できるため、金額面だけでなく、生活の質、自由な時間を失わずにすみます。

●年齢階層別年間医療費差
(メタボの人の医療費)-(メタボ非該当の人の医療費)



(資料)厚生労働省 保険者による健診・保険指導に関する検討会

OBとご家族の皆様のための健診制度のご案内

三菱電機健康保険組合の健診制度は、ニーズやライフスタイルに合わせて以下の3つの制度から、いずれか1つの健診制度をお選びいただけます。
※今年度末(2017年3月31日)現在、35歳以上の方にご案内をお送りします。

	健診制度1 指定健診機関健康診断受診制度		健診制度2 受診券利用制度	健診制度3 生活習慣病健診補助申請制度
	A. 施設型健診	B. 巡回レディース健診		
受診会場	「健診機関名簿」から選択	「健診会場リスト」から選択	「受診券」が使える健診機関	かかりつけ医院など任意の健診機関
オプション検査	○	○	×	○
窓口支払	なし	なし	なし	あり
特徴や留意点	オプション検査によって費用が健保補助額*を超えた分は自己負担	●基本項目に乳がん・子宮がん検査を追加 ●オプション検査費用は自己負担	●受診券の利用可否は、健診機関に直接確認が必要 ●特定健診必須項目のみ	費用は全額立替払いし、健保補助*を受けるために後日申請手続きが必要

※上限は被保険者(OB(特退)・任継) 27,000(税込)円
被扶養者 24,840(税込)円



詳しくは黄色い封筒

「平成28年度 三菱電機健保 健康診断のご案内」をご覧ください。

(5月末までにご自宅に郵送されます)

聴き上手は得をする!

～ 傾聴力を高めよう 傾聴の実践②～



三菱電機 名古屋製作所
健康増進センター
保健師 永谷 有賀里

『傾聴力』とは相手との会話の中で感情を受け止め相手を理解するコミュニケーションスキルです

話すのが苦手な普通の会話にストレスを感じている人もいるかもしれません。コミュニケーションにおいて、上手に話すことが重要だと思われがちですが、実は人の話を聴くこともすごく重要なのです。傾聴力を高めると人間関係力も高まります。今回は「傾聴の実践②」として、「感情の受け止め方」を中心にお伝えします。

感情を受け止めよう

話し手が感情を出して話すときは、その感情に反応して受け答えをしましょう。会話には大きく2つの機能があります。

①情報を伝達する機能

話し手から聴き手に事実や意向などを伝える一方的なもの

②共有世界をつくる機能

互いの話を受け止め、気持ちを通わせ、理解を深めて共感しあい、信頼関係を築くこと

2つの機能を会話を通じて違いを見てみましょう／夫婦の会話

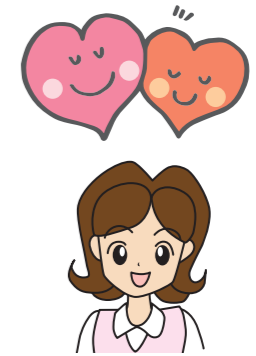
話し手	聴き手	解説
<p>今夜は上司から食事に誘われているから、夕飯は要らないよ。</p>	<p>①夫が事実を伝えようとしただけの場合</p> <p>夫: 今夜は上司から食事に誘われているから、夕飯は要らないよ。 妻: そう、わかったわ。</p>	<h3>情報を伝達する機能</h3> <p>夫は特に感情を出して伝えてきていないので、情報の伝達に対する応答で会話は終了となります。</p>
	<p>②夫がとても憂うつそうな様子で話してきた場合</p> <p>夫: つらさをわかってくれた 妻: そうなの、断れなくてつらいわよね。</p>	<h3>共有世界をつくる機能</h3> <p>同じ情報の伝達であっても、感情が伴って伝達された場合、その気持ちを受け止めて答えると「共有している世界がある」という「つながり感」をもつことができます。</p>

相手の感情を間違えてとらえて受け答えをしたら変な感じになってしまわないか心配! →違っていても大丈夫です。もしも受け答えした感情が違っていた場合、話し手から「ん…というかね…」などの「違うよ」という反応が返ってきます。その「違うよ」の反応(感情)をまた受け止めて応答すれば良いのです。怖がらずに話し手の感情を素直に受け止めて返してみてください。

感情にフタをしているサインを見つけよう

感情を押し殺したり、感情と話の内容が合っていないときは、本音を話せていないサインだと考えましょう。

- 話の内容と合わない感情表現をする
- 感情の起伏がなく、単調に物事を話す
- 悲しいことを笑顔で話す
- 話がコロコロと変わり、脈絡のない話をする



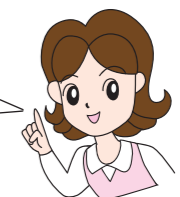
「自分の感情を話すことが怖い」という、相手の気持ちに優しく寄り添うことが大切です。

〈沈黙に隠されたサインとその対応〉

話し手が沈黙してしまうと、聴き手はその場を何とかしなければと焦ってしまい、あれこれ質問攻撃してしまいがちです。すると、話し手は質問に答えることで精一杯となり、本当に話したかったことを話せずに終わってしまうケースも…。沈黙には大きな意味があり、「大切なことを話せる気持ちになっていないサイン」であることが多いです。話しかけるべきか、話しかけないべきかは、話の流れや相手の表情などを見て、対応を決めましょう。

沈黙の意味	聴き手の対応
<ul style="list-style-type: none"> ・感情に浸るため ・思考を巡らすため 	<p>沈黙を破らずに、じっと待ちましょう。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・警戒心が働いて話せない ・話したくないという気持ち強い 	<p>「話づらいの?」といった風に、優しく問いかけてください。</p>

今回お伝えしたことが頭に入っているけど、思いがけない相手の対応にどう反応すれば良いか困ってしまうこともあると思います。次回はよくある事例にもとづいて良い対応、悪い対応をご紹介します。



美味しく野菜を食べよう!

満腹野菜シリーズ

めざせ1日摂取目標
350g!



野菜に含まれるビタミンやカルシウムは、イライラ感や不安感を和らげる効果があります。旬の野菜でお腹がいっぱいになる体験を、この春に味わってみてはいかがでしょうか?

レシピ考案：三菱電機ライフサービス(株)
フードサービス事業部 フード事業推進部
管理栄養士 小池 悦子



1人当たり
エネルギー
250kcal

塩分……0.5g
脂質……14.6g
タンパク質……15.9g

野菜摂取量
205g

Point!
こんもりと山型に盛り付けることが綺麗に見えるコツ

水分の少ない「食べる野菜ドレッシング」で摂取量増!!

ベジグリチキン

調理時間
25分

材料(4人分)

鶏もも……………320g
塩……………少々
こしょう……………少々

▼焼き野菜▼

●かぶ……………3玉
●アスパラ……………4本
●ごぼう……………1/4本
●スナップえんどう…12枚
●れんこん……………1節
●たけのこ……………1/2本
●赤パプリカ……………1/2ヶ
●黄パプリカ……………1/2ヶ
クレソン……………適量

オリーブオイル…大さじ1

▼ドレッシング▼

玉ねぎ……………1/2玉
にんじん……………1/6本
セロリ……………1本
りんご……………1/2玉
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1

作り方

- ① 鶏ももは1口大に切り、塩こしょうをふっておく。
- ② ●野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- ③ オリーブオイルを引いたフライパンで①と②を焼き火を通す(弱火15分)
- ④ ③を焼いている間に玉ねぎとセロリはスライス。にんじんとりんごはすりおろし、1度沸かしたしょうゆとみりんにつけておく。
- ⑤ 焼きあがったら皿に盛り④をかける。

たっぷりのキャベツがあっという間にお腹の中に入ってしまう

キャベツとグリーンピースのスープ

調理時間
10分

材料(4人分)

●キャベツ……………1/8玉 とろけるチーズ……………適量
●グリーンピース……………大さじ8 パケットパン……………4切
●玉ねぎ……………1/2玉
●水……………800cc
●コンソメ……………大さじ1.5

※水はグリーンピースのゆで汁を加えて800ccにしても良い。

作り方

下処理：グリーンピースはさやから取り出し、ひたひたの水で1分ゆでる。ゆでた後はそのまま冷ます。

- ① パンはカップの大きさに切っておく。
- ② キャベツ、玉ねぎは千切りにしておく。
- ③ ●を鍋に入れ火にかけ、野菜に火が通ったらゆでたグリーンピースを入れて煮る。
- ④ 出来あがったら器に盛り付けパンを入れ、とろけるチーズをのせる。

1人当たり
エネルギー
47kcal

塩分……0.6g
脂質……1.5g
タンパク質……2.4g

野菜摂取量
100g

Point!
チーズが余熱で溶けるくらいスープはアツアツで。

編集後記

「三菱電機健保等が保有する保養所近くの季節の風景」としてきた表紙と「家族が喜ぶヘルシー晩ごはん」を裏表紙に掲載していましたが、今回より「旬の野菜」を表紙に、裏表紙のクッキングは季節の野菜を取り入れた「満腹野菜シリーズ」へ一新いたしました。これを機に旬の野菜を意識し、満腹!?食べる習慣を身につけようと思いました。皆様も是非、意識してみてください。 (神戸てるみ)