

# Lady Go!! 第4号 2016

\*.\*.\*幸せになれる心のトリセツ～コミュニケーション術～に参加して\*.\*.\*

最近、コミュニケーション能力が人間関係を良くすると言われていますが、そのコミュニケーションをとることの難しさを日々感じています。コミュニケーションを上手に図れることが、仕事や家庭などいろいろな所で良い効果が出てくると思います。今回、コミュニケーション術として、吉水先生の実践を交えながらの講演が開催されました。最初に「アサーティブネス」というコミュニケーションの1つの考えを学びました。その後、自己チェック表を使用し、自分のコミュニケーションパターンを知り、少人数のグループに分かれ、まず相手の話を聞くと言うことをしました。チェック表を使用する事で、自分の事の再確認と発見が出来、相手の事もしっかりと見れるようになっていくのを感じました。コミュニケーションの実際として、1. 相手を理解する。2. 事実の確認と問題の明確化。3. 気持ちを言葉にする。4. 要望・提案を伝えるの4つのステップを教えてくださいました。実際の仕事や家庭の中で少しずつ実践出来たら、もっと気持ち良く毎日が送れると思いました。再度、コミュニケーション能力を高めていく事の大切さを学びました。

(部員 鷺直 燈美)

## 第2回 ワークライフバランス(WLB)検討委員会主催!!

尿失禁は、認知障害・骨折とともに老人の三大症候群の1つとされており、高齢者における尿失禁の頻度は極めて高いと言われています。また、産前・産後の女性においても尿失禁に悩んでいる症例も多いのが現状です。しかし、泌尿器・産婦人科の領域に対する理学療法の介入はいまだ多くありません。そこで、今回、甲南女子大学准教授の松谷綾子先生を講師に迎え、骨盤底障害に対する理学療法の介入について実技を交えながらご講義いただくことになりました。

### テーマ : ウィメンズヘルスと理学療法 ～骨盤底障害～

講師 : 松谷 綾子 甲南女子大学 看護リハビリテーション学部理学療法学科 准教授

日時 : 2016年10月16日(日) 10:00～15:00

場所 : 福井赤十字病院 栄養棟2階 リハビリテーション室

対象 : 福井県理学療法士会会員全員

(専門理学療法士制度のポイントが取得できます)

定員 : 50名

参加費 : 500円

持ち物 : 動きやすい服(実技あり)

申し込み : 件名を「WLB研修会申し込み」とし、

①名前②所属③連絡先(電話番号・E-mailなど)④経歴年数を記入の上、

下記E-mailにてお申込みください。(×切:2016年9月30日(金)まで)

申し込みE-mail : rehabili@fukui-med.jrc.or.jp

\*申し込み多数の場合、お断りすることもありますので、お早めに申し込みください。

\*参加決定後のキャンセルは1週間前までをお願いします。

