



ストレスフリーな過ごし方 上手に今どき教育

MTC講師
東前美枝

本日の内容

01

コミュニケーションの重要性の再確認

02

効果的なコミュニケーションのポイント

03

ストレスと上手に付き合う

04

フリートーク

コミュニケーションの重要性

- ❖ ビジネスでの重要性
- ❖ チーム内の協力やプロジェクトの成功に直結
- ❖ 上司や同僚、患者との信頼関係を築き、円滑な業務進行を促進
- ❖ e x) 明確な指示やフィードバックで個々の成功を引き寄せる
- ❖ 人間関係での重要性
- ❖ 日常生活や職場での対人関係を良好に保つための必須スキル
- ❖ 誤解を避け、より深い関係性を築くために不可欠
- ❖ e x) 友人や家族との意見交換や感情の共有が信頼関係を強化する

コミュニケーションがうまくいかない3つの原因

誤解

言葉や糸が正しく伝わらないことで混乱や衝突が発生

情報不足

十分な情報が提供されないために相手が状況を誤解したり不信感を抱く

非効率

話が長すぎたり、論点がずれることで、メッセージがあいまいになりがち

効果的なコミュニケーションのポイント

聴くスキル

- ◆ 明確かつ簡素な話し方は、メッセージを効果的に伝える為に不可欠です。
- ◆ 聞き手に混乱や誤解を与えないように、話の構造を整理し、要点をはっきり伝えることが重要です
- ◆ E x) ミーティング

聴くスキル

- ◆ アクティブリスニングのポイント
- ◆ ①相手の話を途中で遮らず、最後まで聞く。
- ◆ ②重要なポイントを確認、反復する。
- ◆ ③質問を通じて、相手の意図や感情を理解する。
- ◆ ④ボディーランゲージや表情を活用し、関心を示す。
- ◆ アクティブリスニング活用によるコミュニケーション効果
- ◆ ミスコミュニケーションの発生改善
- ◆ 個々のパフォーマンス向上

話すスキル

- ❖ 聴くことはコミュニケーションの中で最も基本的で重要な要素です。
- ❖ 効果的な【傾聴】によって相手が感じているこちや言いたいことを正確に理解することが可能です。

- ❖ E x) 定期的な面談

話すスキルのポイント

明確さ

短い文書で結論を先に伝える。
聞き手にとって、わかりやすい構成を意識する。

ストーリーテリング

データーや事実に加えて、感情を喚起するエピソードを取り入れる。

非言語コミュニケーション

言葉だけでなく、表情やジェスチャー、視線の使い方も重要。これらが言葉を補強し、メッセージに説得力を持たせる。

書くことのスキル

- ❖ 仕事でのメールや報告書は、簡素で分かりやすい文章が求められます。
- ❖ 読みやすい文章を書くことで、相手が内容をスムーズに理解し、円滑なコミュニケーションが取れます。
- ❖ Ex) 院内チャットの活用
- ❖ サブカルテの記入

読むスキル

- ◆ 効果的に情報を読み取り、理解することも重要です。
- ◆ 文書やデーターを読む際、重要な情報を素早く見つけ、正確に理解する能力が、仕事の効率を大きく左右します。
- ◆ E x) 掲示物、目標設定掲示

明確なコミュニケーションの重要性

プロジェクトの成功率向上：明確に話すスタッフは、プロジェクトの完了率が 30% 向上します。

コミュニケーションミスの減少：チーム内のコミュニケーションミスが 25% 減少します。

作業効率の向上：明確な指示を受けたチームは、作業効率を進め、リードタイムを平均で 15% 短縮できます。

理解度と記憶の定着：明確なメッセージは、聞き手の理解度を 45% 向上させ、記憶に残る割合が 35% 高まります。

教育での心がけまとめ

- ❖ ①聴くことの大切さ
- ❖ ②相手の立場に立つ
- ❖ ③明確な言葉遣い
- ❖ ④非言語コミュニケーション
- ❖ ⑤フィードバックの重要性

聴くことの大切さ

- ❖ 相手の話を遮らずに最後まで聞く
- ❖ 相手の言つてることを自分の言葉で繰り返す
- ❖ 相手の表情や声のトーンに注意を払う

相手の立場に立つ

- ❖ 相手の立場から物事を考える
- ❖ 相手の気持ちを尊重する
- ❖ 相手の意見を否定せず、まずは受け入れる

明確な言葉遣い

- ◆ 専門用語は避け、分かりやすい言葉を選ぶ
- ◆ 簡潔に伝える
- ◆ 結論を先に述べる

非言語コミュニケーション

- ❖ 笑顔で接する
- ❖ 目を見て話す
- ❖ 相手の反応を見ながら話す

フィードバックの重要性

- ◆ 相手の良い点も悪い点も具体的に伝える
- ◆ 相手の気持ちを傷つけないように丁寧に言葉を選ぶ
- ◆ 改善点だけでなく、具体的な解決策も提案する



ストレスの上手に付き合い方

- ❖ 自分に合ったストレス解消を見つける
- ❖ ストレスは性格と密接に関係しており、同じ環境や状況でもストレスの感じ方には個人差がある。
- ❖ ストレス解消も同様、大勢で盛り上がることでスッキリする人もいれば、一人静かに過ごすことでリフレッシュする人もいる。大切なのは「楽しい、気分がいい」と思える時間を持つために行動すること

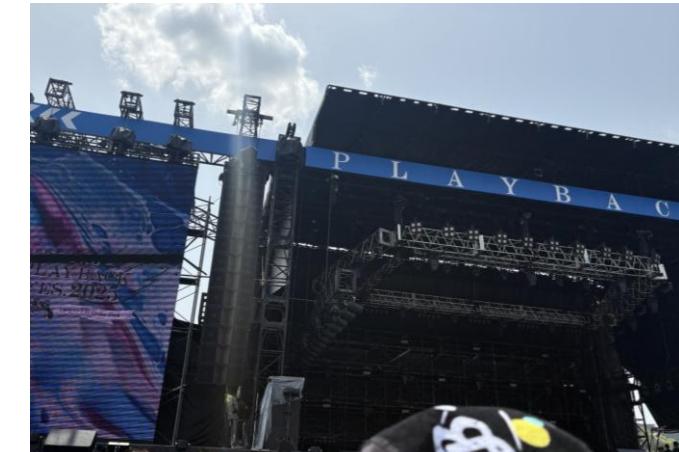
- ◆ 一人で抱えず相談する。
- ◆ 悩みや気持ちを打ち明けるだけでも、心が軽くなる。
- ◆ 八方ふさがりに思えることでも、客観的な意見で解決の糸口が見つかることがある。信頼できる人や専門機関に相談する。

ストレスは適度にあることがベスト

- ❖ ストレスを味方にする
- ❖ 『ストレスは人生のスパイスである』 1936年にストレスの概念を提唱した生理学者 ハンス・セリエの言葉。
- ❖ 悪い物と捉えがちのストレスも、適度にあるとやる気を高め、前向きに取り組む気持ちを引き出す。
- ❖ ストレスを良い刺激として、達成感や充実感、さらなる意欲向上に投げましょう。
- ❖ ピンチはチャンス

心地よい第三の場所、 サードプレイスを持つ

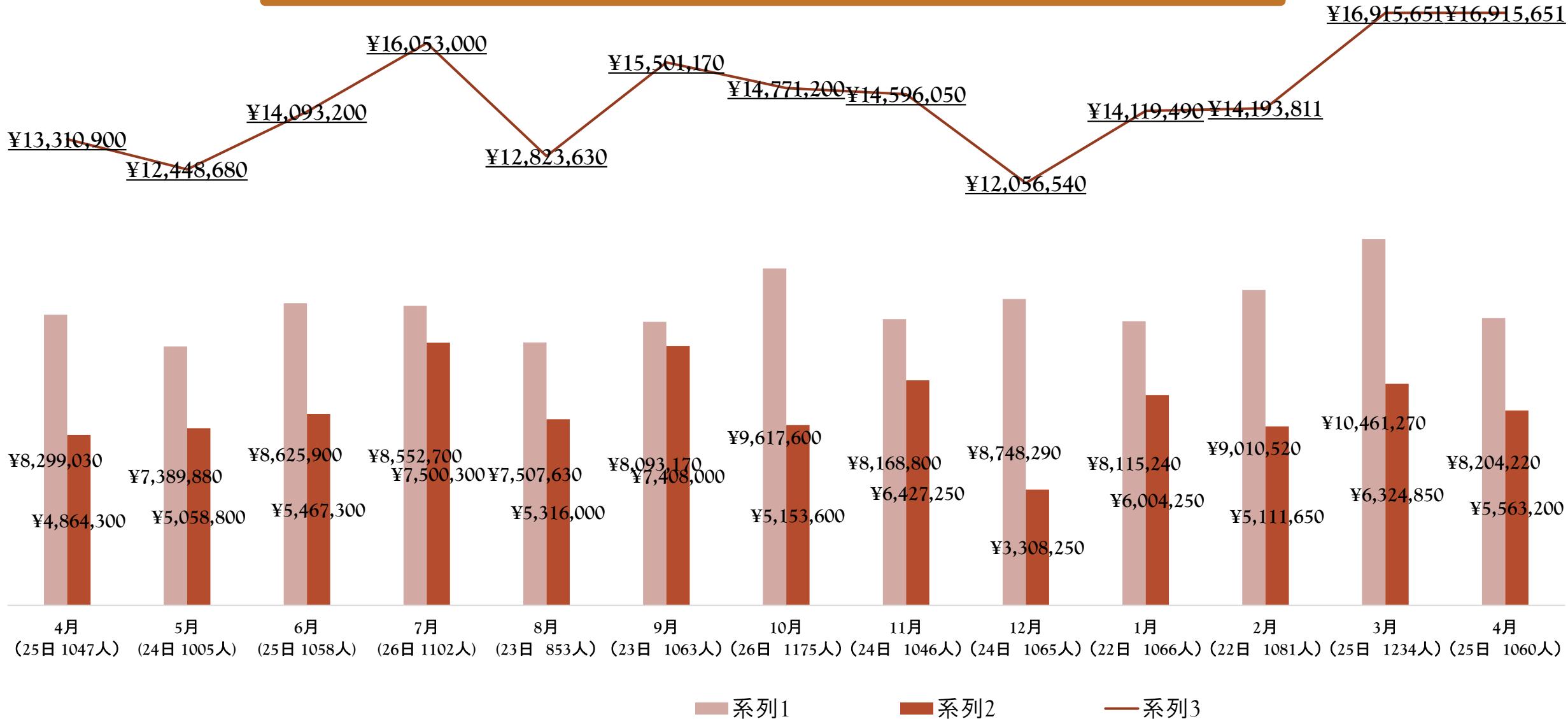
- ◆ サードプレイスとは、家庭でも職場でもない過ごしやすい第三の場所。
- ◆ 義務や必要性に縛られない場所を持つと、生活や心に潤いが生まれ、新しい価値観や人とのつながりができるなど、様々な効果が期待できます。
- ◆ 自分らしく過ごせる、サードプレイスを探してみましょう。
- ◆ Ex) カフェ、居酒屋、習い事、サークル・ボランティア活動、推し活



当院の変化

- ❖ ちょっとしたモチベーションアップのため見直し改正

1年間 売上推移（総売上）



ネイルに関する院内ルール改訂について

段階的運用方針 ➔ 第一段階（北翼はここからスタート）

ワンカラーのみ許可

- └ ラメ・ストーン・グラデーション・アートは禁止
- └ 肌なじみの良いナチュラルなカラーに限定
(クリア・うすいピンク・ベージュなど)



この期間の目標達成（3ヶ月間）

全員が「身だしなみマニュアル」に沿った装いを維持
自費売上500万円を達成

➔ 達成できた場合、第二段階へ移行

➔ 第二段階（神崎川はここからスタート）

暖色系ネイルであればデザイン自由

- └ ストーン・グラデーション・アート・マグネットも可
- └ 長さ出し・尖った形状・キャラクター・3Dアートは禁止

☆社会人として常識を大きく逸脱する場合は
注意や改善を求める場合があります。



⚠️連帯責任制にご注意ください⚠️ 一人でもマニュアル違反が出た場合、全員が第一段階もしくはネイル禁止に戻ります。

目標評価制度ルール（2025年度版）

【目的】

スタッフの成長と公平な評価のため、目標設定制度を改定。

【目標設定ルール】（5月末までに設定）

- 年1～3個の数値目標を設定（任意）
- 難易度ランクA～Cを設定（法人と相談して確定）
- 評価対象はスコアが最も高い1つのみ

【難易度ランクと係数】

A : 100%（高い挑戦） B : 80%（標準的） C : 60%（基本的）

【評価方法】

スコア = 達成度（0～100点）× ランク係数

→ 最も高いスコアが最終評価に

【評価例】

- ①売上5億（A・80点）→80点
 - ②月1勉強会（B・100点）→80点
 - ③無遅刻無欠勤（C・100点）→60点
- 最終評価：80点

【昇給・賞与目安】

◎ : 80点以上 ○ : 60～79点 △ : 41～59点 × : 40点以下

【備考】

- 評価は制度+総合判断
- 年1回面談あり

近況報告・フリー

- ❖ 皆さんゴールデンウイークはどうでしたか？
- ❖ 対策してましたか？
- ❖ 世間では5月病が流行り、最近では退職代行が流行っています。
- ❖ 自分のモチベーションアップやってますか？