第42回

北陸予防医学協会 健康セミナーを開催しました

2025年2月28日に、第42回北陸予防医学協会健康セミナーを開催いたしました。「明日からできる職場環境改善 ―ほめて変わる職場環境―」と題して一般社団法人日本ほめる達人協会理事長、西村貴好先生にご講演いただきましたので、その内容をご紹介いたします。

❖ 誰もが尊敬しあえる世界にしたい

日本ほめる達人協会(ほめ達協会)のミッションとして「誰もが尊敬しあえる世界にしたい」ということを一番大切にしています。企業において、上司が部下を、部下が上司を尊敬する。企業が顧客・社会・地域を、顧客・社会・地域がその企業を尊敬する。家庭においては子が親を、親が子を尊敬する。自分自身をも自身がリスペクトする。誰もが尊敬しあえる社会にしたいと活動しています。

今やらなければいけないことにとらわれすぎて、感じられている意味、貢献や成長の実感、働き甲斐、やり甲斐、人生の価値、そういったものが見えなくなっているのではないでしょうか。共に働いている部下や後輩、仲間、もしかすると家族や友達にも見えてないことがあるかもしれません。人生の豊かさとは、見えなかったものが見えることであり、感謝すべき価値あるものを見つけ周りの人に伝えていける、そういう魅力的な人を「ほめる達人」と言うのです。

「ほめる、叱る、どちらが大切ですか?」という質問を多くされます。ほめる、叱るよりも大事なこと、それはその言葉を誰が言うかです。一生懸命ほめても相手が「あなたにほめられてもね」と感じてしまうことが一番残念なことです。逆に、心から尊敬する人から「どうしたの、あなたらしくない」と言われると、「自分のことを見てもらえている」と、叱られているのに嬉しくて涙がでてくることがあるかもしれません。尊敬される人間性・関係性が伝える言葉に重要性を持たせます。ほめることを学ぶことは、自分自身の人間力を高めることです。

ほめ達協会では、おもに企業研修を行っています。その中で「組織の風土を変えていきたい」という意見が非常に多いです。組織の風土とは、その組織で使われている言葉の質や量であり、その組織にどんな言葉が充満しているのかということです。

❖ 先手必笑、破顔一笑

最近ではブラック企業と呼ばれる企業が減っていると感じます。しかし、ホワイトなんだけど、なんだか冷たさを感じてしまう。そういった組織が非常に多いのではないでしょうか。では、そこに何を足せばいいのか、何を必要としているのでしょうか。

人間関係は鏡です。鏡は先には笑いません。先手必笑、破顔一笑という言葉があります。ここで重要なのが、ほめることを相手のコントロールに使わないことです。ほめるとは自己完結、ほめることで自分自身の心も整い、自身にも余裕ができることで周りの人との関係性も変わってくるのです。

「ほめる」ことの大切さについて講演する西村貴好先生

職場環境を変えていく中で、心理的安全性実現のポイントとして、①全力で拍手をする、②全力で頷く、③笑顔でいることがあげられます。例えば、多くの組織でGOOD&NEWが取り入れられています。いい出来事や新しい発見を共有することが脳の活性化にも良いとされています。また、驚くほど成長し続ける人には共通点があります。情報を知っているか知らないかではなく自分ができているかどうかを判断する。直接関係するかどうかではなく、物事を自分に置き換えてみる。3D=「でも、だって、どうせ」を言わない。これを言うと、脳は考えることを諦めてしまうのです。

❖ ほめ達は、一人の女性との出会いから

以前、覆面調査会社で、どちらかといえば悪い点を探す仕事をしていたときに、良い点を1つ見つけると、悪い点はその5倍見つかりました。試しに悪い点をそぎ落とし、良い点に焦点を当てて報告してみました。調査の中で、ミスが多く動きも鈍いと評価された飲食店のアルバイト女性に対して、誰も見ていないところでも全力で仕事をしていることを「丁寧な仕事ぶり」と評価しました。女性は評価されたことで自信を持ち、その後新人の教育係を務めるまでになりました。失敗を重ねたからこそ教え方がうまく、系列店7店舗の中で最優秀アルバイトに選ばれ、店の売り上げも伸びたといいます。ほめ達はこの一人の女性との出会いから始まったのです。

できていないところばかりを見るのではなく、できて当たり前のことを、ほめて認めることによって人は驚くほど成長する。では、なぜ人は考え方や伝え方一つで成長するのでしょうか。脳科学やカウンセリング、NLP(神経言語プログラム)などのすべてを体系立てたのが、このほめる達人、「ほめ達」です。

❖ できたからほめるのではなく、ほめるからできるようになる

例えば、短所を長所に変える言葉の変換をします。「気が弱い」は、「優しい」や「人の気持ちがよく分かる」。「空気を読めない」は、「自分を持っている」や「人に流されない」。「仕事が遅い」は、「慎重」や「丁寧」など角度を変えて言い換えをしてみます。

ほめ達になるために、3S=「すごい、さすが、素晴らしい」にプラス1して「そうくるか」という言葉を口癖にします。これは、違っていることを伝えながらも傷つけずに真意を相手に伝えるようにする言葉です。さらに、O2=「惜しい、面白い」を加えて、アドバイスを加えます。また、会話の中で相手の名前を何気なく言うことで、相手に関心を持ち、相手からも関心を持たれ、親密性が高まります。それを、ほめ達では無意識の意識化と言います。

無意識の意識化の中で意識して使ってほしい魔法のほめ言葉があります。それは、「ありがとう」です。ありがとうは最高のほめ言葉の一つです。ありがとうを相手に届ける方法は、「掃除をしてくれてありがとう」「書類を作ってくれてありがとう」など具体的な事実を加えて感謝を相手に伝えることです。この事実は小さければ小さいものであるほうが良いでしょう。小さな事実を探すヒントは「ありがとう」の反対語「当たり前」です。相手が立場上、役割上やって当たり前のことに感謝の言葉を加えたり、「すみません」や「ごめんなさい」を「ありがとう」の言葉に置き換えるのです。

また、コミュニケーションの中で、自分と他人は絶望的に違うということを理解することが大切です。自分の見ているものと他人に見えている真実は違います。正義の反対は、もう一つの正しさです。例えば、「1時間弱とはいつを指すか?」という質問をすると、1時間に少し満たない時間と言う人もいれば1時間を少し超える時間と言う人もいる。同じことを聞いても捉え方、考え方が違います。相手には相手の正しさがあるということです。

ほめるというのは言葉だけではありません。「ほめずにほめる」それは、あいさつプラス時候や名前といった、二言あいさつをすることです。あいさつをするということは相手を認めていることであり、あいさつは心の贈り物だと思います。また、話を聞く方が目を見る、相槌を打つ、質問をする、繰り返す、頷く、メモをとる、要約する、感情を込めることで、話し手の話し方が変わっていきます。

❖ 人には心の報酬が必要

「ほめ達」では、成長の実感、貢献の実感の二つの柱の土台に「ねぎらい」があります。「ほめる」と「ねぎらい」は定義が違います。できて当たり前、やって当たり前のことにねぎらいが入ると、人は見守られていると感じます。例えば、「頑張れ」ではなく「頑張っているね」といった感謝の気付き。これは会社だけではなく、家庭でも一緒のことです。ねぎらいはほめることよりも大事なことなのです。ほめるとは幅広い意味があります。認める、感謝、共感、尊敬する、共に喜ぶこと、応援する、そして、ねぎらうことです。

ほめ達は土の中に蒔いた種(種を蒔く生き方)です。すぐに芽はでません。未来のことは誰にも分かりません。ただ、1秒先の自分の行動は自分で決めることができます。自分の意志ある決断と勇気ある行動の連続の先に、私たちの意志ある未来があることでしょう。

私たちの周りにはダイヤの原石が溢れています。それを石ころだと蹴飛ばすのか、その石ころの中のほんの少し光るダイヤの原石を一生懸命磨き、視点を変えて認め、ほめ、ねぎらうのか。周りを輝かせれば輝かせるほど、その真ん中にいる自分自身が照り返され、一番輝いて見えるのです。

胃部検診車に最新装置を導入しました

2025年3月5日、健康管理センターの検診車に最新の胃部X線撮影装置Aitellaを導入しました。

従来使用していたX線撮影装置から最新のものに載せ替えたことにより、さらに高い精度での検査が可能になりました。また、放射線被曝量が低減され、安全性も向上しています。

撮影装置には、耳が聞こえづらい方や日本語がわからない方にも安心して検査を受けていただけるよう、8ヵ国語に対応した音声と字幕の表示に加えて、手話の映像を表示するパネルを設置しました。

最新の胃部X線撮影装置を積載した検診車

また、低排出ガス設計の新しい発動発電機も導入し、環境への影響を最小限に抑えられるようになりました。

検診車に高い遮熱効果のある塗装を施すことにより、夏場の高温環境下においても、車内の温度を適切に保つことが可能になりました。これにより、受診される方に快適に検査を受けていただける環境を整えました。

今回、競輪やオートレースを統括する公益財団法人JKA様からの2,400万円の助成金により、最新装置に載せ替えることができました。この検診車を活用し、これからも精度の高い画像診断を実施し、がんの早期発見に役立てていきたいと思っております。

スタッフを紹介します！

健康推進課

健康推進課は、メンタルサポート課と一緒に保健推進本部に所属し、健診事後フォローを中心に業務を行っています。保健師12名、管理栄養士5名、事務職4名が在籍し、女性が活躍している職場です。

サービスの質向上のため、月1回の課内ミーティングでの勉強会、日々の業務のまとめや業務の改善について学会で発表しています。学会への参加は、最新の知識を得るだけでなく、他機関の方と交流を持つことができるため、年に1回、学会での発表を目標に日々研鑽を積んでいます。

また、新しい企画も積極的に行っており、最近では女性中心のイベント開催や野菜摂取を促す企画などを実施しています。健康経営サポート業務については、メンタルサポート課と連携して業務を行っており、契約企業様のフィジカル・メンタルをともにサポートしています。

高岡総合健診センター

とやま健診プラザ

ウェルネスケアセンター

おもな業務	
	• 各種保健指導（特定保健指導・生活改善指導・労働安全衛生法の保健指導など）
	• 再検査・精密検査受診勧奨業務　• 健康教室の開催
	• 健康経営サポート業務　• 広報・学会活動

今後も自己研鑽を怠らず、専門職同士連携して、皆様の健康を守る活動に尽力していきます。

広報誌に関するご意見・ご要望等は健康推進課 南義・上田までご連絡ください。
TEL 076(436)1281　FAX 076(411)9075

研究会に参加しました

日本総合健診医学会 第53回大会に参加して

健康推進課　田添・東・北川・上田

2025年1月31日・2月1日の2日にわたり、日本総合健診医学会第53回大会が千葉県浦安市にて開催されました。

「継往開来～エビデンスと経験を受け継ぎ新しい時代の総合健診を切り開く」というテーマで特別講演や教育講演、シンポジウムなどが行われ、がん検診のあり方や第4期の特定健診・特定保健指導、最新のAI診断、明日からの診療に役立つ実践的保健指導セミナーなど、数々のテーマを学ぶことができました。

第4期特定健診・特定保健指導に関するシンポジウムでは、各健診機関における創意工夫や課題・問題点などが紹介されていました。第4期では保健指導をどれだけ実施したかというプロセス評価に加え、減量や行動変容などの成果を評価するアウトカム評価が導入されたことを踏まえ、発表者の方々はこれらの変更点に合わせた内部研修やグループワーク、アウトカム評価の標準化のための「アウトカム評価フロー」を工夫して実施されていることがわかりました。

「明日からの診療に役立つ実践的保健指導セミナー」は、減塩編・禁煙編・運動指導編・節酒編があり、共催シンポジウムでは2025年に改定された「日本人の食事摂取基準」をどのように活かすかといった保健指導のための実践的な知識を得ることができました。

一般演題では、当協会管理医師の山上と保健師の東が登壇し、東は「大腸がん検診精密検査受診の有無に関連する要因」について発表しました。

私たちの保健活動を改善するためにも振り返りは大切であり、学会に参加し、発表することは自己研鑽と同じく業務の評価にも必要なことだと考えています。

今後も学会活動を活発に行い、質の高い保健サービスを提供できるように努めていきたいと思います。

この研究と発表の機会をいただいたことが、日々の業務を振り返るよいきっかけとなりました。