



# さくら診報

令和元年 7月 1日発行 第186号

## 承認文化を根付かせよう！

承認する文化を根ざすことがよりよく生きる/よりよく仕事をするに繋がっていきます。承認とは『相手を認めること』『感謝すること』『挨拶すること』相手の存在に気がついているということを伝えるという意味語源があります。

- ①**成長承認**: 成長状態を認めます。客観視できるデータを使って、目標に向かって今どこにいるか成長の状況を伝えることができます
- ②**成果承認**: 『目標達成したね』『売上目標達成したね』『最後までやって成功したね』など達成したことを認めていきます。成果への報酬として認識され、達成感は次のエネルギーとなっていきます
- ③**行動承認**: 行動そのものを認めます。見てもらっている、気にかけてもらっていると感ずることで、もっとこの行動を続けようと行動が促進されていきます。『やってよかったね』『がんばって動けたね』『やれたじゃん』などが大切なのです。
- ④**存在承認**: そこにいていいよという安心感です。存在そのものを認め、その安心感から、能動的、主体的な行動へと変化していく可能性が広がります。結果を生み出す根底にはこれが必要であり、様々な業界で注目されています

これらの承認のあり方として、日本では成長承認、成果承認が資本主義社会の中で強化されています。それぞれが必要な反面、それだけでは結果が出せない『ダメ』！！それがキッカケで『ダメ出しのコミュニケーション』となっていくのです。相手に問題があるとする、相手に責任を押し付けることや、結果が出ないのは(悪いのは)〇〇のせいだとなっていくことも背後に秘められています。では今の私たちに必要なことって何でしょうか…実は行動承認と存在承認なのです。人は誰もが成長の過程で経験してきているはずの「承認」とされていますが、不十分な環境を生きてきた方々も多くいます。現代社会においてこのやり直しが求められているのです。この4つの承認の組み合わせを上手に活用し相手に合わせて投げかけていくことでより豊かな生活が作られています。一番効果的なのは、なによりも挨拶です。相手に気がついていることを示します『おはようございます』。それを更に一歩進めて…『〇〇さん、おはようございます』名前を呼ぶことは、存在承認の基本中の基本となります。今回は自戒を込めて書き記しました。互いに「承認」し合い日々の生活が笑顔に溢れるように行動できるといいですね。

梅雨に入り、朝顔のつるもぐんぐん伸び、紫陽花の花の色もひととき濃くなってきました。

練馬区では5月より健診が始まりました。

日本に多い「高血圧」「糖尿病」「動脈硬化による心臓病や脳卒中」そして「がん」は食生活、運動、休養、喫煙、アルコールなど、日頃の生活スタイルと密接な関わりがある事から「生活習慣病」と呼ばれてています。生活習慣病予防のためにもこの健診で自分の体の状態を知り、バランスの取れた食生活や適度な運動習慣を身につけ、健康な生活を送っていただきたいと思います。また、血管年齢という言葉が聞かれたことがあるかと思いますが、この根拠となる検査が血管伸展性検査で、動脈硬化の有無を判定する検査です。簡単に受けられる検査ですので、健診の機会に血管年齢を知り、今後の生活に役立てていただければと思います。

阿部クリニック 外来

## 阿部クリニック令和元年7月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	月	中村	須藤	須藤	16	火	小島	高橋	中村
2	火	小島	高橋	中村	17	水	中村	須藤	中村
3	水	中村	須藤	中村	18	木	須藤	宮田	飯島
4	木	須藤	宮田	飯島	19	金	中村	川嶋	中村
5	金	中村	川嶋	中村	20	土	飯島	須藤	
6	土	飯島			21	日			
7	日				22	月	中村	須藤	須藤
8	月	中村	須藤	須藤	23	火	小島	高橋	中村
9	火	小島	高橋	中村	24	水	中村	須藤	中村
10	水	中村	須藤	中村	25	木	須藤	宮田	飯島
11	木	須藤	宮田	飯島	26	金	中村	川嶋	中村
12	金	中村	川嶋	中村	27	土	中村		
13	土	中村			28	日			
14	日				29	月	中村	須藤	須藤
15	月				30	火	小島	高橋	中村
					31	水	中村	須藤	須藤

\*整形外科（金） 午前

\*漢方外来（火） 午前

\*皮膚科（木） 午前

\*胃内視鏡・超音波検査（月・水） 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

\*訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会