

# ～脳腫瘍とうまく付き合うために～ 他者とのコミュニケーションを円滑にする対策

もしもあなたがコミュニケーションに問題を感じているのであれば、より円滑な会話を助けるための方法がたくさんあります。また、ご家族や大切な方と一緒にこの方法を共有しましょう。



## ● 気が散る環境を避ける。

できる限り、動きや音といった目と耳から入ってくる余分な情報が少なく、あなたの注意をそらすものがない、静かな場所で会話をしましょう。

## ● 会話の主題（トピック）を紹介する。

いきなり質問をするのではなく、「あなたと〇〇についてお話がしたいのですが」と言って、会話の中で新しい話題の始まりを知らせましょう。そうすることで、全員がその話題に頭を切り替える時間ができ、混乱やイライラを減らすことができるかもしれません。

## ● 会話の中で重要な手がかりとなる言葉（キーワード）を書く。

会話を始める時に紙を用意して、最初に、ページの一番上に会話の主題（トピック）を書き、手がかりとなる大切な言葉（キーワード）を書いていきましょう。この視覚的な手がかりは、集中力と理解力の向上に役立ちます。会話の中で、これらの言葉（キーワード）を参照してください。

## ● 目で見ることができる情報を使う。

例えば、日付の話をするとき、カレンダーを出して日付を示しましょう。

## ● あなたが絵を描いたり、またはパートナーに絵を描いてもらう。

参照できる視覚的な手がかりがないときには、絵を描いてみてください。何かを説明するために、あるいは言葉にすることが難しい概念を表現できます。

次のページに続く・・・

～脳腫瘍とうまく付き合うために～

## 他者とのコミュニケーションを円滑にする対策

- **あなたがジェスチャーで表現をしたり、またはパートナーにもジェスチャーを使ってもらおう。**

絵を描くのと同じように、手や体を使って表現（ジェスチャー）をすることは、言葉を探すのが難しいときに有効な会話方法です。

- **選択肢を聞く。**

回答の制約を設けず自由に答えさせるような質問方法（オープンエンドクエスション）に答えるのではなく、選択肢を提示してもらおうようにしましょう。

例えば、「どんな映画を見たいですか？」と聞かれたら、「私にいくつかの選択肢をください」と答えれば、よりスムーズに回答ができるようになります。

- **「はい」か「いいえ」で答えられる質問方法を用いてもらう。**

選択肢を聞くのと同じように、「はい」と「いいえ」で返事をするのは、複雑な問題を表現したり、特定の言葉を覚えなければならない緊張やプレッシャーを取り除くことができます。

例えば、「あなたは、とても疲れているから出かけられませんか？」と聞かれたら、「はい」か「いいえ」で答えることができます。

逆に、「出かけられませんか？」とだけ聞かれたら、どうしてかを言わなければならないでしょう。体調が良ければ、理由を考えることが苦にならないかもしれませんが、体調が優れない時には相手に「はい」か「いいえ」で答えられるよう、質問を言い直してもらいましょう。