



STOP!! 糖尿病

十和田市立中央病院 糖尿病ケア通信 R3年度 第8号



マスク越しのコミュニケーション

コロナ禍によって、一人一人がマスクを着け、感染対策を徹底することが日常となりました。今回は、私たち医療従事者だけに関わらず、多くの方々が直面しているマスクを着用時のコミュニケーションについて考えてみたいと思います。

① マスク越しでは表情がわかりづらい

マスクを着けることは感染対策には有効ですが、コミュニケーションをとる上では、相手の表情がわかりにくい、感情が読み取りにくくなるといったデメリットもあります。私たちは相手の口角や目、鼻、眉毛の動きなど顔の様々なパーツから情報を得て相手の感情を考えますので、**マスクをしていると相手が何を考えているのか分かりにくく、不安、不信感などを抱きやすくなります。**

② 目は口ほどにものを言う

目元はマスクを着けていても相手にはっきりと見える数少ない顔のパーツです。「**目は口ほどにものを言う**」という言葉があるように、**人の感情は目もとによく表れます。**マスクをしている場面では、相手の目や眉毛の周りを見て、感情を推し量るのが有効だと思われます。



③ 大きな声で、マスク越しでも笑顔で話す

マスク越しだと自分が発する声がかもって相手に聞こえづらいことがあるかもしれません。自分が話すときは、**大きな声ではっきりと発声すること**、また相手の声小さいときは耳と体を傾けて傾聴することが大切です。また、口角の動きは目元と連動しています。**相手と会話する際には、マスク越しでも笑顔で、非言語コミュニケーション（ジェスチャー、手ぶり、うなづきなど）を駆使して、円滑なコミュニケーションを築いていきましょう。**



(文責：十和田市立中央病院 臨床検査科 前山宏太)

2021.12.13 発行