

女性「あなたは、全然分かっていない。そんなことを期待している訳ではないの。私が、ご近所と波風を立てないようにうまくお付き合いし、家を維持するために、あなたの知らないところで私がどれだけ苦労しているか、考えたことある？」

目で迫る奥様、早く駅に着かないかと中腰の旦那様。周囲の乗客は全員、ダンボ状態で結末を心配気味

男性「……」

女性「1分でいいから考えてほしいの」

男性「そうか、お前もいろいろと大変なんだな」

一件落着。和やかな空気に一変。とても微笑ましいシーンに思わず「ほっこり」した気持ちに

## エピソード2 「話すは放す」に通じる

上司A「今日の商談うまくいったか？入庫か・査定か何か次の約束はゲットできたか？どうだった？」

部下A（小声で独り言）帰社早々、いきなり質問3つか。いつも同じ質問ばかりで他に聞くことはないのか

部下A「それが急用ができたということで、30分の約束が10分しか会ってもらえず、進展はありませんでした」

上司A「そんな返事は聞いてない。どうするんだ？黙っていても分からない、どうするんだ？」

部下A「……」

双方にストレスが残り、最悪の空気に

上司B「お帰り。お疲れ。お客様のご機嫌は、どうだった？」

部下B「はい、事業も順調な様子でとてもお忙しそうでした」

成果とは別の質問から入り、返事しやすい雰囲気づくりに努めている。会話しようとする上司の気遣いに部下も気が付き、会話が弾む

部下B「でも、約束は30分のはずが、急用ができたということで、10分しか話せませんでした。残念です」

上司B「それは、残念だったね。どんな準備をしていたの？では、どうしようか？どうしたらいいと思う？」

「どうしようか？」という質問は、突き放すのではなく一緒に考えようという姿勢が伝わる

部下B「そうなんです。いろいろな提案書を準備して持参したのですが。まさか、10分しか時間をいただけないとは想定していませんでした。かなり期待して出向いたのですが困りました。どうしたらいいですか？」

上司B「ここはポジティブに考えよう。事業が順調で忙しいということは我々にとってチャンスだ。次は、10分で提案できる作戦で臨めばどうか？」

部下B「そうか。その手があったか。目の前が明るくなりました。ありがとうございました」

部下の話の聞き役が上司の仕事の基本。部下も話すことにより、悩みを解放し心が軽くなる。心を軽くするには、聞き役が必要。指示はいつでも出せる

## エピソード3 ポジティブ表現への言いかえで励ます

部下C「疲れました。今日もうまくいきませんでした」

上司C「一日がんばったということだ。いつもいつもうまくいく訳ではない。今日のアプローチを失敗と思うな。この方法ではうまくいかないことが分かったと学習したと思えばいい。ゴルフで言えば、こう打てばOBになることが分かったということだ。ひとつ賢くなった。次は同じことをしないことだ」

### 著名プロゴルファー

「ゴルフに失敗はつきもの。失敗をマネジメントするスポーツ。成功したショットのいいイメージだけを記憶に留め繰り返し思い出すことにしている。失敗は意識して消去している」

### 弊社の某サービスアドバイザー

「いろいろな経験をしてきた。成功もあれば失敗もある。でも、命までは奪われることはなかった。人生、死ぬこと以外はかすり傷の気持ちで今日まで生きてきた」



# 花粉症にもあります、ジェネリック医薬品！

みなさまのおかげで、当組合の使用率は**77%**で**全国平均(66%)以上**です。引き続きご協力よろしくお願いいたします！

もうすぐ花粉症の季節が始まります。

花粉症は、数ヵ月に及ぶシーズンにわたって、お薬の定期的な服用が必要となるので、ジェネリック医薬品への切替が行われると、医療費の削減効果が大きくなります。

## ●花粉症の先発医薬品とジェネリック医薬品 自己負担額の比較 (当健保組合の昨年の春のデータで算出) 単位:円

用法	先発医薬品	自己負担額 (3ヵ月分)	同等のジェネリック医薬品	自己負担額 (3ヵ月分)	差額
1日2錠	アレグラ錠 30mg	2,430	フェキソフェナジン塩酸塩錠 30mg	1,080	1,350
1日2錠	アレグラ錠 60mg	2,970	フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg	1,350	1,620
1日1錠	アレジオン錠20 20mg	2,430	エピナスチン塩酸塩錠 20mg	810	1,620
1日2錠	アレロックOD錠5 5mg	2,430	オロパタジン塩酸塩OD錠 5mg	810	1,620
1日2錠	アレロック錠5 5mg	2,430	オロパタジン塩酸塩錠 5mg	810	1,620
1日4錠	オノンカプセル 112.5mg	5,400	ブランドカストカプセル 112.5mg	2,430	2,970
1日1錠	キプレスチュアブル錠 5mg	4,590	モンテルカストチュアブル錠 5mg	1,080	3,510
1日1錠	キプレス錠 10mg	4,860	モンテルカスト錠 10mg	1,080	3,780
1日1錠	シングレアチュアブル錠 5mg	4,590	モンテルカストチュアブル錠 5mg	1,080	3,510
1日1錠	シングレア錠 10mg	4,860	モンテルカスト錠 10mg	1,080	3,780
1日2錠	タリオンOD錠 10mg	2,160	ベポタスチンベシル酸塩OD錠 10mg	1,080	1,080
1日2錠	タリオン錠 10mg	2,160	ベポタスチンベシル酸塩錠 10mg	1,080	1,080
1日1錠	クラリチンレディタブ錠 10mg	2,160	ロラタジンOD錠 10mg	540	1,620

※上記は薬代のみ金額です。実際に支払う金額は、薬代に調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。

## ●花粉症シーズン(3ヵ月)毎日服用した場合の 自己負担額の削減額



※当健保組合の昨年の春のデータより平均額を算出しています。 ※自己負担額は3割負担の場合で記載しています。

早めに、**医師・薬剤師**にご相談ください。



ジェネリック医薬品は使えますか?