

# コーチングで 日本の医療に貢献する

1

三重大学医学部附属病院 総合診療科

田口 智博 氏

(PHPビジネスコーチ養成講座ベーシックコース、アドバンスコース修了)



入門コースの「PHPコーチング・ベーシックコース」を受講いただいたようですが？

千葉の鴨川市にある亀田総合病院に勤務していたときに、上司に勧められました。もともと、研修医教育が好きで、興味があったから受講してみたのですが、「これはいいな！」と思いましたね。自分の教育の幅が広がるのではないかと感じました。

具体的にどのようなところが良かったですか？

特に「傾聴」については奥深さを感じました。これまでは単純に相手の話を聞いてアドバイスすればいいと思っていたのですが、じっくり聴くという動作そのものが、相手にとってどのように作用するかについて新たな気づきがありました。目標や現状認識などが明確になる「GROWモデル」という考え方も実践的なツールだと気に入りました。

「PHPビジネスコーチ養成講座」のベーシックコースは京都へのご参加だったのですね。千葉からだと移動に時間がかかって大変だったと思います。

毎回前泊で大変でしたが、ワクワクしながら通っていましたから、それほど苦ではなかったです。それに、田近講師に勧められたPHPの書籍や通信講座で予習や復習をするには貴重な時間だったと思っています。

内容についてはいかがでしたか？

医者の仕事には、对患者さんへの医療面接という場があります。「PHPビジネスコーチ養成講座」の各回のテーマと似た内容で、私自身は教える立場でもあったので、ある程度は理解していてそんなに違和感はありませんでした。集合研修の学びをレポートにまとめたりする宿題も多かったのですが、興味があり好きでやっていることだし、自分のためになるとわかっているので、楽しんでやっていましたね。

ただ、最初は田近講師が言っていることが理解できなくて苦労しました。例えば相手と「ラポール」を築くために、相手の動作に自分の動作を合わせる「ミラーリング」というスキルがありますが、ロールプレイでやってみても、最初はうまくいきませんでした。しかし、同期の受講生や再受講に来られた修了生の方と何度もセッションを重ねていくにつれ、少しずつわかるようになりました。慣れてくると、自分の理解を他の受講生に試して確認するという余裕も出てきました。その意味で、一緒に学んだ仲間の存在は、とても大きかったと思います。

アドバンスコースに進まれた理由をお聞かせください。

ベーシックコースの半年間のあいだ、様々なことを学んでいくわけですが、単にスキルを使ってうまく相手とコミュニケーションすることがコーチングの本質ではない、もっと深い何かがあることが解ってきました。それを学ぶた



めに自分自身が成長し変わる必要がある、自分をもっと磨きたいと思うようになっていました。

アドバンスコースではもちろんコーチングのスキルも上達して、ベーシックコースのときよりも、相手の気づきをうまく引き出せるようになっていきましたが、それよりも、例えば自分のいいところは何だろうかという、自分のあり方を見つめ直すきっかけになったと思いますね。

ベーシックコースでは相手とのコミュニケーションを学び、アドバンスコースでは自分とじっくり向き合う機会になったということでしょうか？ その辺りをもう少し伺えますか？

私はもともと何かに貢献したいという意欲が旺盛で、その意味で若い医師の教育にも強い興味を持って実践していました。ただ、仕事の幅が広がり、やらなければいけないこともどんどん増えていくにつれ、このままでいいのかと思うようになりました。

プロコーチと契約し、積極的にセルフコーチングをするようになると、なぜ歯を食いしばってまでそこまでやるのか、本当の自分に気づくことができ、肩の荷が下りたようにラクになりました。結局それは、自分の心の奥にあった欠乏感を埋めるため、「貢献」という、ある種社会的価値の高いものの実現に向って、がむしゃらに突っ走っていたということなんですね。

そのことを否定しないで素直に受けとめたとき、自己を犠牲にする「貢献」ではなく、自分自身が感謝して幸せと感じ、人とのつながりを大切にして関わるすべての人と一緒に幸せになりたい、それが私の追い求めていた「貢献」であるということが解ったのです。それが私のミッション・ビジョンです。

実践されていることなど、具体的に教えていただけますか？

今取り組んでいるのが、教育におけるコーチングの効果の研究です。若い研修医にコーチングセッションすると彼ら彼女らにどのような変化が起こるのかを検証するというものです。

研修医は多くの医療現場をわずか2年間という短期間で経験しなければならず、そのあいだに目標を失ったり、悩みを相談できなかつたりという人が増えています。そうした若い医師達にコーチングを行なうと、「自分はこの道に進みたかったんだ」と本来の自分に気づき、もう一度輝きを取り戻していくという事例を、私は多く見てきました。そうして輝いた若い医師達を通した臨床現場では様々な好影響が期待できます。この研究は既に学会で2回発表しており、今年はまだ2回行なう予定です。論文にして、世界へコーチングの素晴らしさをアピールしていきたいと思っています。

実際の診療ではコーチングを使っていらっしゃいますか？

患者さんのコーチングに対する満足度は高いと感じています。私が勤務している総合診療科は、カラダや心の病気を問わず、様々の年齢の人を診療するところですが、特に生活習慣病の方にコーチングは効果がありますね。患者さんご自身の病気を治したいという気持ちが特に必要な病気です。処方された薬一つとっても決められた服用を守るのは患者さん自身の意思に大きく関わってきますからね。

専門的な医療知識を背景に、患者さんの気持ちを聞きながら、病気の方は健康になるように、健康な人はもっと健康になるように、医者としてサポートするのにコーチングはとても役に立っています。

今後は先ほどの研修医の教育同様、コーチングが治療に役立っているということの研究もしていきたいと考えています。



医療現場でもコーチングはしっかり機能しているようですね。田口さんは既に様々な場所でコーチングセミナーを開催されているとお聞きしていますが？

今度、富山大学で医療関係者に対してコーチングセミナーを行ないます。この前も名古屋大学の4年生を対象にセミナーを実施しました。また、名古屋でも医療関係者に2日間のワークショップをやりましたが、いずれも手応えを感じています。

コーチングで医療に貢献していらっしゃるということがよくわかりました。最後に何か付け加えることはありますか？

コーチングとの出会いで、自分を受け入れ、相手を受け入れることの難しさと大切さを学びました。そして今でも「学びの旅を続ける、変化し続ける、変わってください」という田近講師の第1回目のメッセージをよく思い出します。同じ教室で同じ時を過ごした仲間との濃密な関係を含め、「PHPビジネスコーチ養成講座」はまさに自分の人生をサポートしてくれた学びの場だったと思います。

私ごとですが昨年結婚した妻ともコーチングについて話すことがあります。ただし、GROWモデルは使いませんがね(笑)。夫婦の間ではお互いを受け入れる気持ちが必要であると思いますが、自分のあり方を見つめることができるようになった「PHPビジネスコーチ養成講座」の学びは夫婦の関係にも良い効果を生むのではないのでしょうか。

ご活躍をお祈りしています。本日はありがとうございました。

聞き手:株式会社PHP研究所 教育出版社 局長 大西雅道