# 人の心に寄り添う医療人になる

## 第20回 つなぐ人・1 ～コーチング編～

株式会社ウエイクアップチーフケアテイカー，
株式会社森へ代表取締役
山田（やまだ）　博（ひろし）

昭和医療技術専門学校学校長
山藤（さんどう）　賢（まさる）（インタビュアー）

**山田　博(やまだ　ひろし)氏 プロフィール**

つながりを思い出す旅のガイド．1964年生まれ．東北大学教育学部卒業．株式会社リクルートを経て，2004年プロ・コーチとして独立．CTIジャパンにてコーチ，リーダー養成のトレーナーとして約4,000人の育成にかかわる．2012年CTIジャパン代表，2014年株式会社ウエイクアップの経営に参画．人と組織が本来持っている可能性が最大限発揮される幸せな経営を目指している．2006年，森の中で自分を見つめ，感じる力を解き放つ「森のワークショップ」をスタート．2011年，株式会社森へを設立．自分，人，森との対話を通じて，自らの原点を思い出す「森のリトリート」を全国各地の森で開催中．関連書籍として『無意識の整え方』(ワニ・プラス刊)，『森と共に，歩む日々』(金風舎刊)がある．

**山藤：**今回の対談には山田博さんをお招きいたしました．ひろしさんはプロのコーチであり，コーチの養成にもかかわり，コーチング会社の代表や，森での研修などを行う会社経営者としても活動していらっしゃいます．今回の主旨といたしましては，人の心に寄り添うというテーマの中，まずは，読者の方々にも役立つスキルとしてのコーチングの話をおうかがいしたいと思います．そして，今回初の試みですが，対談の収録を2回に分け，まずは「コーチング」編，次回は森や自然の話も含めた「森へ」編としたいと思います．その間には，実は，ひろしさんと私とのアラスカの旅がありまして，アラスカ前，アラスカ後で，また変わった私たち(笑)で対談させていただきたいと思っているんです．このミラクルな企画！どうでしょうか．どうぞよろしくお願いいたします．

**山田：**そういう主旨なんですね，初めて知りました(笑)．どうぞよろしくお願いいたします．

**編集室：**(笑)．どうぞよろしくお願いいたします．早速なのですが，お2人のつながりはなんでしょう．

**山田：**そうですね．人のつながりからなんですが，最初は，株式会社森へが主催する「森と経営フォーラム」にさんちゃん(注：山藤先生)に参加いただき，そこで初めて知り合ったんですよね．

**山藤：**そうです．その後，ひろしさんの主催

〔本連載の形式〕各界で著名な先生方への山藤先生のインタビュー(対談)にて，組織で働くこと，チーム内でのコミュニケーション，教育，臨床検査技師としての知識・技術の継承と向上，患者さんの心・命，自分の人生の役割などについてお話いただきます．対談のなかで，山藤先生が感じた医療とのつながりの部分を，心の「共振」ポイントとして解説を加えていただきます．

©IGAKU-SHOIN Ltd, 2017


0301-2611/17/紙：¥500/電子：¥750/論文/JCOPY

2024/04/26 06:03:33

されている森のリトリートという研修に参加させていただいたり，ひろしさんにも私が学校長を務める専門学校に来ていただいたりしながら，現在も個人的に深いお付き合いをさせていただいております．また，私が理事長を務めます医療法人昭和育英会の職員も，ひろしさんと一緒に森に入らせていただいたりしています．個人的には先月(6月)，那須の山と森で，山伏修行や森での対話のイベントを，ひろしさんのナビゲートでご一緒させていただきました．そんなつながりの中，今回はアラスカに…．という話は置いておいて(笑)，まずは，前半の対談テーマであるコーチングの話から始めましょう．

コーチングという言葉，概念は日本でもここ数年，だいぶん話題にもなり浸透もしてきましたが，読者の中には，コーチングってなんだろうという方から，または実際にコーチングをされている方もいらっしゃるかと思います．かくいう私も実はあまりわかっておりません．三由さん(編集室)も，詳しくはご存じないですよね．まずは，読者目線ということで，三由さんから質問していただくことでよろしいですか．

**編集室：**はい，わかりました．それでは山田先生…．

**山田：**あぁ，先生というのは私はちょっと…(笑)

**山藤：**私はいつもひろしさんと呼んでいますので，三由さんもひろしさんでいいですか？

**山田：**はい，ぜひそれで！

**編集室：**ではあらためまして，ひろしさん，まずはコーチングについて教えてください．

## コーチングとは

**山田：**コーチングにもいろんな流派があるんです．まずコーチングとは一般に何かという，どの流派にも共通だと思われる部分についてご説明します．コーチとクライアントがいて，クライアントが達成したいゴールがあります．クライアントはゴールに進みたいけど，1人でやっているといろんな障害などがやってきてうまく進めません．それをコーチがいて，対話を繰り返しながらコミュニケーションをとっていくとクライアントが自分自身で考えや思いを整理できて，結果的に早く効果的にゴールにたどり着けるようになる，というのが一般的なコーチングだと思います．

私がやっているのは，コーアクティブ・コーチング®(Co-Active Coaching)というメソッドです．内面的なアプローチを相当深くするところが特徴です．クライアントの方との対話の中で，何かを達成するための出来事の表面的な成り行きを聞いているだけではなく，その出来事を引き起こしている，ご本人も気づいていないような心の中にある内面的なメカニズムみたいなところにタッチしていくようなアプローチなんです．病気に例えると，悪いところをすぐに除去しましょうというのではなくて，漢方のように全体として健康になりましょう，というようなアプローチともいえます．コーアクティブ・コーチング®は心構えや人間観なども扱うため，「哲学や宗教みたいですね」と言われることもあります．

また「コーチングとカウンセリングはどこが違うんですか」と聞かれることもよくありますが，コーチングは現状から前に進んでいくこと，カウンセリングは心の状態がいまどちらかというと弱っていますから，前に進めないという違いがあります．

**編集室：**それでは，頑張るのがコーチングで，頑張らなくていいのがカウンセリングと考えてよいのでしょうか？

**山田：**まぁ，すごく簡単に言うと(笑)．コーチングの中には時に頑張らなければいけない局面もありますけど，頑張るだけでは実はうまく



2024/04/26 06:03:33

いきません．頑張ると疲れますよね．疲れるとうまく進めなくなります．心が弱っている状態の人にコーチングのアプローチをすると，かえって「やらなきゃいけない」というプレッシャーになってしまうので，そういうときにはコーチングはしないというのが職業倫理として決まっているんです．コーチングは，いまより変化をしていきたいという意欲のある人が受けます．言い方を変えると，普通の心の状態なんだけど，変わりたいと思っていない人が受けても効果は小さいです．

**編集室：**なるほど．

**山田：**「部下に変わってほしい」と，上司が部下にコーチングを受けさせていることがよくありますが，本人が変わりたいと思っていないと効果が限定的です．表面的には一時，変わったように見えるかもしれませんが，いずれ元に戻ってしまいます．これは子どもを見ているとわかりますよね．やりたくもないのに「宿題やれ」と言われてもやらないじゃないですか．やりたくもないことを人間はやらないんです．ですから私は，クライアントさんが来たら最初に，「このコーチングでどんなふうに変わりたいですか？」と聞くんです．

**山藤：**プロのコーチングの方は，皆さん始めにそう聞くのですか？　でも申し訳ないですが，僕の関係した限りで，ひろしさんとは別の団体ですが，コーチで，何も言わずコーチングを引き受けてしまう方もいました．

**山田：**それは違和感がありますね．そこは始めに確認することが大事です．「コーチングとは，私だけ必死に働いて，あなたのためになんとかしてあげるというサービス業じゃないんです．あなたも働き，私も働きます．そういう関係を２人の間に作れたときに初めて，私たちがやっているコーアクティブ・コーチング®というコーチングが機能するんです」ということを最初のセッションでしっかり説明して，「この考え方で進めて大丈夫ですか？」ということを確認するんです．これをコーアクティブ・コーチング®では“協働関係”と呼んでおり，「これから力を合わせて協働関係を作りましょう」と言っています．

## 協働関係とは

**山藤：**ほー，おもしろいですね．協働関係って初めて聞きましたが，素晴らしい言葉だなぁ．でも僕は聞いていて思ったんですが，僕がやっている会社の経営も学生の教育も，そう言われると協働作業をしようとしています．できているかは別として，試みとしては同じです．言葉としては知りはしませんでしたが，実は協働関係を作ろうとしていますね．

**山田：**はい，同じですよ！　私は昭和医療技術専門学校にもうかがったり，職員さんたちとも研修でかかわったりもしていますが，さんちゃんと学生さんたちとの関係，教員の先生方と学生さんたちとの関係，さんちゃんと職員さんたちとの関係，全てにおいて，さんちゃんは自然のうちに協働関係を作ろうとしていますし，そこに真摯に向き合っています．さんちゃんの話を聞いていても，いつも協働関係そのものだと感じています．だから私は学校に行ったときにも，さんちゃんとスタッフとの関係性にも感動したんです．

**山藤：**なるほど．自分では気づいていませんでした…．ありがとうございます．

**山田：**実はこの協働関係という関係は，ものすごいパワーがあるんです．どういうパワーかというと，２人の人間が立っていて，こういうふうにピタッと合う（両手を併行に立てて，両手の親指から小指までを全てくっつける）．こう力を入れる（指と指を上に持ち上げようとする）と，こう（上のほうに）持ち上がるんです



2024/04/26 06:03:33

ね．一方，依存というのは，こう（両手を合わせるようにして，片方の指でもう一方の手のひらを支えている状態）ですね．「あなた，私をなんとかしてください」「はい，なんとかしてあげます」というものです．依存の逆は上下関係のようなものです．先生と生徒ではどうなっているのか，まさにお医者さんと患者さん，検査技師さんと患者さんってどういう関係で医療を受けているだろうか，ということを見ると，多くの場合，先生や医療従事者が上にいて，生徒や患者さんは下にいて，なんとかしてあげる，してもらうという関係で教育や医療を受けている．そうするとパワーがないんですよ．医療の場合は，あなたが治る気がないのに治るはずがない，となりますね．

**山藤：**うんうん，まさに検査もそうですね．いい検査をしようと，検査技師も患者さんもお互いが前向きのほうが，いいコミュニケーション，結果が生まれますね．

**山田：**医療でいうと，そういうことですよね．コーチングも同じなんですよ．

**山藤：**なるほど．検査技師は，検査を受けに来る患者さんに対して，いわゆる医療従事者という立場で検査をしていますが，患者さんが検査技師に寄りかかっている関係ではないほうが検査もうまくいきますよね，確かに．

**山田：**そう思いますね．いろんなところに関係ってあるじゃないですか．親子の関係，友人関係…，たくさん関係があって．私は協働関係にいつも関心があるので，この人とこの人ってどんな関係で仕事しているのかな，このチームってどんな関係で仕事しているのかなと気になります．一人一人，そこにいる人たちが100％自分の力を出している状態，それが協働関係なんです．誰かが80％で，誰かが頑張って120％やっているというのは，長続きしないんですよ．120％やっている人はいずれ疲れますから．皆が100％ずつやっていたら，そのチームはずっと動き続けられます．私は，コーチングとは別の，関係づくりのワークショップもやっていますが，ここでは皆，どれくらいの力を出しているのかな？とお互い動作としてやってみるんですね．

**山藤：**なるほど，実際にやってみるんですね．

**山田：**で，私はこれぐらいですって．“あー，これ疲れるねー”みたいな感じでやるんですけど．コーアクティブ・コーチング®でいうと，コーチングはあなたが変わるためにやるので，あなたが変わりたいんだったら，私は力を100％出していきます．あなたも100％力を出してくださいと説明します．それでおもしろそうだ，やろう，と合意できたらスタートします．コーチングでは，1回当たりの時間とペースを決めてセッションを行います．1回1時間あるいは30分，月1回あるいは2週間に1回とかオーダーメードで，セッションは約6カ月，長いと1年ぐらい続きます．そうすると途中で2人の関係も変わってくるんです．関係って何か起きるとすぐ変わるじゃないですか？なんかあの人嫌だとかね（笑）

**山藤：**ありますねー（笑）

**山田：**よくあるのは，クライアントがコーチに答えを教えてもらいたくなってしまい，コーチが何か言ってくれるのを待っているという関係になってしまうというケース．コーチも100％の力を出しますから，クライアントにとっては耳の痛いことを率直に言ってしまい，「あんなこと言うなんて！」という感じで，クライアントが怒ってしまうというケースもあります．2人の関係が微妙なままコーチングを続けていくと，だいたいそこから機能しなくなっていくんです．なので，そういうときは1回仕切り直しをします．「ちょっといま，2人の関係がギクシャクしていますよね．あなたはい



2024/04/26 06:03:33

ま，どう思っていますか？　ちなみに私はこの間，少し言い過ぎたと思っているんです．でも，遠慮していたらあなたのためにならないからつい言ってしまうんですけど，あなたはそれでいいですか？　嫌だったら私をコーチとして雇わないほうがいいと思うんです」というような話をするんです．このように関係を作り直し続けるのが，コーアクティブ・コーチング®です．100％ずつの関係が続いていれば，クライアントが力を出して自分のゴールに向かって進んでいけます．コーアクティブ・コーチング®では２人の関係性が全てと言ってもいいかもしれませんね．森のほうでは，森がほとんどやってくれるんですが．

**山藤：**興味深いです．森の話はぜひ後半部分で深くつっこんでうかがいます．ところで，僕も聞いていいですか？　ふと思ったことなので，えっ，いまいきなりその話？というところからですが(笑)

**山田：**大丈夫です(笑)，聞いてください．

## 相手を信じること，自分を信じること

**山藤：**この雑誌の主な読者対象は，現場で働いている検査技師や学生さんです．検査技師は日々，採血や生理機能などの検査で患者さんと向き合っていますが，よい検査をするには患者さんとのコミュニケーションが必要となります．一方，医師，看護師，同僚の検査技師など，一緒に働く仲間と関係性を築くことはチームとしてすごく大事です．この２つの関係性において，ひろしさんのされているコーアクティブ・コーチング®で「これが極意です」というのがあるとしたら，読者のために教えていただけますか？

**山田：**ズバリで言いますと，一番の極意は相手を信じることですね．時間はかかりますけど．

**山藤＆編集室：**へぇー．

**山田：**もうそれに尽きます．それができれば，関係は作れるんです．相手を信じるというのをもう少し説明しますね．コーアクティブ・コーチング®では，相手を全体性のある存在だと見るんです．コーアクティブ・コーチング®の大切な心構えに，“People are Naturally Creative, Resourceful and Whole”というのがあります．つまり人間というのは，naturally(もともと)，creative(創造的)で，自分が生きていくための resource(資源)を持っていて，しかも whole(全体性)で壊れていないよ．だから，直してあげなくてもその人はその人としてやっていける，そういう人だと何があっても信じている，ということなんです．

例えば，チームで一緒に仕事をしていて“パフォーマンス・行動的にいまいちだな”と思った人がいた場合，たいがいはその人をパフォーマンス・行動で評価して，“あなたはダメな人，私はちゃんとやっている人”と心の中で自分をその人の上に置いてしまっています．だから，その人に口先で「いい関係を作ろうね」と言っても無理なんです．しかし，あなたのその行動は，何かの基準に当てはめれば高いね，低いねと言えるけれど，Naturally, Creative, Resourceful and Whole に照らしてみたら，あなたと私，人間として何も変わりませんね．あなたはあなたの人生をやっていく力を持っている人ですね，たまたまいま仕事がうまくいっていないだけですよね，と信じて疑わない．信じるというと，ある種の哲学，宗教チックだと言われることもありますので，まぁそのように捉えてみましょうということです．人間というのは，相手が自分をどう見ているかにものすごく敏感なので，察知しちゃうんですよね．

**山藤：**わかります．

**山田：**ここは，テクニックではごまかせないんです．だから極意と言われたら，そのことが



2024/04/26 06:03:33

自分の心にちゃんとあるか，に尽きるんじゃないかと思います．

**山藤：**すごくいい！　根本ですよね．学生とワークをしていても，感想文を読んでも，そういうものを感じますし，僕も根本にそういうものを抱きながらいつも職員や学生と向き合おうとしてはいます．では，信じるという言葉が哲学，宗教っぽいとしたら，読者の方々にとって，あえて相手を信じられる自分になるにはどうしたらいいんですか？

**山田：**それはまず，自分を信じるしかないですね．ニワトリと卵のように，自分を信じるのが先か，相手を信じるのが先か，という議論はありますが．コーチングを学びはじめた人が一通りのスキルを身に着けた後，プロのコーチになるまでに，“自分をどのくらい信じているのか”という壁が来るんです．「コーチングは相手 をNCRW（Naturally, Creative, Resourceful and Wholeの略）で見るのが大事だと言うけど，私は相手をそんなふうに見れないんです」という人が出てくるわけです．「なぜ見れないんだろうね」と話をしていくと，たいていの場合，自分のことをそういうふうに思っていないんです．どう思っているかというと，まだまだ足りないとか，自分には価値がないとか，自分は愛されない存在だとか，NCRWとは逆のほうに自分のことを見ています．自分のことをそう思っている人が相手を見ると，相手の足りないところを探してしまうんです．そして，そこだけに目線が行って，そこが目立って見えるんですよ．そして，それを指摘したくなるんです．

**編集室：**わかります．そういう経験あります．

**山田：**ありますよね？　これは，人は誰でも経験していることです．私も，いまでも毎日のように経験しています．コーチだからといって，それがなくなることはないんです．ただ，自分には足りないところが気になって，また自分のことを足りない，足りないと言っているんだな，そして人の足りないところを探してしまう，それも自分なんだな，と自分のことをそのままに受け入れてしまうと，不思議と相手のこともそのまま許しておけるようになるんです．

**山藤：**これはもう，哲学ですね．

**山田：**そうです，まさに．コーチングは人の心にダイレクトに触れますから．例えば私があるクライアントさんに「あなたは自分のことをどう思っていますか？」と聞いたとすると，その質問はブーメランのように「私は自分のことをどう思っているんだ？」と戻ってくるんです．コーチングを真剣にやっている人は，クライアントに問いかけた数だけ自分に問いかけることになるんです．

**山藤：**ひろしさん，先ほど，自分を相手より上に見ているという話がありましたが，最近の若い人を見ていて，逆に「あの人はできているけど，私はそんなにできない．だから私はやらない，責任も持ちたくない」と，相手を上に見ている自己否定感が強い人が多いんじゃないかと思ったんです．こういう人たちは，どうすると自分に自信が持てるようになるんですかね？

**山田：**うーん，難しいですね．確かに最近はそういう方も多いと思います．1つ言えるのは，相手を上に見る人も下に見る人も同じで，自分を受け入れてあげるということが必要ですね．

**山藤：**うんうん，実は同じなんですね．

**山田：**はい，相手を上に見るのと下に見るのはある意味同じで，結局は自分の身を守っているんです．だからある種，生存本能がちゃんと働いているともいえるんですよ．でも，それはちょっと歪んだやり方で，オギャーって生まれたときは誰もそんなことを思っていないんです．それで，そもそものオギャー状態に戻るためには，自分がこうしているという状態のもっと大元にある自分自身というものを，愛を持っ



2024/04/26 06:03:33

て認めてあげることが必要になります．それは，自分自身で自分にできる人もいますけど，非常に少ないです．

**山藤：**なるほど．

**山田：**多くの場合，人との関係の中でそれが起きるんですよね．「あなたが何をしていようが，私はあなたのことを大事に思っているよ」という人に出会ったとか，愛情を持ってかかわってくれたとかいうときに，「必要以上に威張ったり，卑下したりしなくても生きていけるんだな」と安心するんです．これは巨大な愛に包まれたときに起きるんです．それが森につながるんですけどね．

**山藤：**いやぁ，大きな愛，いいですねぇ．先日，うちの職員と森に入った際に，対話の中で愛という言葉を使った女性職員がいたのを思い出しました．まさしく，森にはそのテーマがあると思います．ひろしさん，実はこの対談にあたっても，コーチングと森の話をあえて分けています．ひろしさんも，日頃，誤解がないように，コーチングと森の活動を分けて説明している部分はあるとおっしゃっていますが，これ，本質的にはやはり同じというか，その流れの中でやっていることですよね．

**山田：**はい，さんちゃん，実はそのとおりなんです．中にはコーチングを森の中でやってくれるんだとか誤解されることもあるので，あえて分けているのですが，本質的には私の中では，全く同じ線上にあるものです．

**山藤：**なるほど．大きな愛の話はそこでつながるんですね．後ほど，森の話の際に，そのあたりも深めておうかがいしたいと思います．ではコーチングに話を戻しますね．それでは，コーアクティブ・コーチング®の大きな目的としては，いままで話してきたような，相手を信じることができる，そんな自分を信じられるような人に一緒になっていきましょう，ということでいいですかね？

**山田：**はい，だいたいはそうです．自分を信じて相手を信じるというのは，その人にとっての“ありのままの姿”だし，この状態が最も自然で，そのほうが魅力的である姿だと思います．コーアクティブ・コーチング®では，そうなっていない状態，例えば先ほどの自分を弱く見せたり強く見せたりしているような状態からありのままの状態へ戻っていく道のりを支援しているともいえると思います．

## 「聴く」スキル

**山藤：**なるほど．では，本質をここまで聞いてしまったうえで浅い質問にとられるかもしれませんが，あえてダイレクトにうかがいます．この雑誌の読者である検査技師が患者さんといい関係性を築くために，コーチングのテクニックやスキルで何か具体的に紹介いただけるものはありますか？

**山田：**はい，それは傾聴だと思います．傾聴といっても色々あるので，すごく簡単に言うと，相手に集中して話を聴くということです．

**山藤：**あぁ，そこですか．

**山田：**私が大好きな，もう80歳くらいになる小児科の先生は，「おお，そうかそうか」って，小さい子どもの話もそれはよく聴くんです．そうすると，魔法みたいな話ですが，それだけでもう子どもはほとんど治っているんですよ．傾聴の「聴」は耳と目と十の心です．つまり全身で，五感をフル活用して聴くということです．例えば「痛いです」と言っているときに，どんな顔をしているか，どんな声で訴えているか，姿勢，身振り手振りはどうか，というところまで含めて聴くということです．人は必ず，自分の心の中にあるものをそういうところに出しながら，無意識にわかってほしいと訴えているんです．だから，それをキャッチしても



2024/04/26 06:03:33

らうと，「あぁ，この人わかってくれた！」とすごくうれしいんです．

**山藤：**なるほど．

**山田：**それが一番ですね．もう１つあるとしたら，「わかったよ」ということを伝えてくれることです．「痛いんです」と言ったときに，「どこが？」などと矢継ぎ早に聞くよりは，ただ「痛いんだねぇ」と言ってほしいんです．

**山藤：**そのとおりですよね．うちの学校でも日本語表現法，人間学などの講義を通して，人のつながりや対話の重要性を教えていますが，そこで一番大事にしている作業は，まさに「傾聴」です．とても共感する話です．ではそれを踏まえたうえで次に，検査技師の場合は，長い間患者さんの訴えを聴くことは少なく，例えば心電図検査で，患者さんにこうしてくださいああしてくださいというような関係性が多いです．このような中でも，患者さんがそこにある安心やつながりを感じるためのスキルは，ひろしさんが思うところでは傾聴する以外に何かありますか？　難しい質問ばかりですみません(笑)

**山田：**いえいえ，すごく大事なことだと思いますよ．これはコーチングの見えやすいスキルではないですが，その人のたたずまい，表情，雰囲気だと思います．例えば検査のとき部屋で２人きりだとして，私自身がこの検査を受けるときには，如実に快適かそうでないかわかります．にこやかでウエルカムな雰囲気で，私の顔を見て「はい，どうぞ」と言ってくれると，それだけで，「あぁ，よかった」と思います．

**山藤：**たたずまい，表情，雰囲気，全く同感です．実はいま，医療業界ではそれを“接遇”と称してかなり重要視し，研修も盛んに行われています．でも，批判されるかもしれませんが，僕の見解であえて述べると，検査技師が接遇研修を受けさえすれば，患者さんと２人きりになったときに，患者さんが検査を受けやすい状態になるかどうか，正直疑わしいと思っているんです．研修を受けただけで，できたような気持ちになる方が多いのではないか．また，とにかくやればいいと，医療機関や職能団体が思っていないか．まぁ，そういうことを言うと，「やらないよりはやったほうがいいに決まっているだろう」なんて言われます．もちろんそれはそうです．でもやはりそこは，やりました，知りました，という技術的なものよりも，根本にある目的があってこそのものと思うのです．そこでもう一歩深くうかがいたいのですが，ひろしさんが先ほど言われた表情やたたずまい，雰囲気はどうしたら身に着くんでしょうか？

**山田：**これは，その人の内面がにじみ出るものなので，説明がまたまた難しいですね(笑)．先ほど話した内面の中でも，外側ににじみ出てくるものは何かというと，いま自分がやっている仕事が好きかどうかですね．

**山藤：**ほぉ，いいですね！

## 「気づく」こと

**山田：**“この仕事の価値，自分にとっての意味，この仕事の喜びはなんだろう”というふうに深めている人と，“毎日毎日同じルーティンワークだよな”と思いながらやっている人は，やはり内面の豊かさが全然違いますよね．

**山藤：**わかるなぁ．

**山田：**このような仕事の意味や意義を深めていくアプローチは，まさにコーチングが得意とするところなんです．忙しい毎日の中で，“これをやっている意味はなんなんだろう”などとは，なかなか１人では考えられませんから．でも，「なんだろうね？」と聞かれると考えるじゃないですか．

**山藤：**いやぁ，腑に落ちる感じですね．ついこの間，うちの学校を卒業して５年目くらいの



2024/04/26 06:03:33

女の子から相談を受けたんです．「周りの同級生は，技師長にすごく評価されたり，常勤になったりしている．でも私は，こんなに一生懸命やっているのに評価されない．いまのように非常勤だと，将来，結婚して子どもが欲しいとなったときに産休ももらえない．やはり常勤じゃないと待遇が…とも思い，転職も考えているけど，正直どうしたらいいかわからない．いまの仕事自体や職場自体が嫌なわけではないんだけど…」と言うんです．そのとき僕が，「なんのために仕事をしているの？　上司に気に入られるために，あるいは評価されたいから仕事をしているの？」と言うと，はたと考えたみたいで．「本当は何がしたいのか？　学生のときはもっといい顔して楽しそうにやっていたけど，いまはどうしたの？　ずいぶん辛そうだね」と聞くと涙がにじみ出て，泣き出してしまったんですが…(笑)．結局，自分はどうありたいんだという話なんだよなぁと，その後も数時間，まぁご飯を食べながらですが話したんです．最後は笑顔で帰り，後日，「自分らしく頑張ります」というメールがきました．

**山田：**あぁ，よかったですね．そのさんちゃんの問いかけが，ここで言っているコーチングなんですよ．

**山藤：**「気づき」ですかね？

**山田：**はい，気づきです．1人では思い至らない箇所に「どうなっているの？」と意識を向けてくれると，ハッとなるんですね．それを継続的にやるのがコーチングであって，本来なら，それを上司，先生，親など，近くにいる人がやるのが一番いいんです．だけど，いまはそういう社会じゃなくなったので，コーチのような役割が生まれてきたのかな，と思うんです．先ほどのさんちゃんのようなかかわりが誰でもお互いにできるようになれば，コーチは要らなくなって，そのほうがいいんです．

**山藤：**いいですね．そうかぁ，よくうちの卒業生などがフラフラ学校に相談に来るのですが(笑)，それは気づきが欲しくて，その場所を求めてきているのかもしれませんね．実は，僕はこの対談の連載をしていて思ったのは，読者がこの連載を読んだときに，自分のことに向けて考え，何か気づくきっかけになるといいなぁということなんです．

**山田：**いやぁ，あの学校やさんちゃんは，まさしくその「場」になっていますね！　そしていままでの連載を全て読みましたが，この対談もたくさんの気づきを生んでいると思いますね．この対談には，必ずどこかにハッとする箇所がありますよ．心のどこかに残りますから，これはもう，対談がコーチングしてくれているようなものですね．といま，自分で言いながら，では，コーチングでしかできないことってなんだろうという気づきがありました．

**山藤：**えっ，いま！(笑)．それ，なんですか？

## 「場」創りと「関係性」

**山田：**急に問われても困るんですけど(笑)．うーん……．コーチングでしかできないことかぁ，それはきっと，意図的に協働関係を作り出せるということかなと思います．NCRWのような考え方を心の中に据えて意図を持って協働関係を作れば，長い間かけて関係を築かなくても，短期間でいきなり内面の深いところに入っていけます．それはコーチングという場にある大きな特徴だと思います．そしてもう1つ，先ほど言い忘れたのですが，相手を信じるだけではなくて，その人がいま言っていることに，一切評価・判断をしないで聴くことがコーチングの特徴的なことだと思います．親，上司，恋人，夫婦など誰もが，通常は会話の中でその人の話していることを何かしら評価・判断して聞いています．コーチはまっさらな状態で



2024/04/26 06:03:33

聴いていますから「あぁ，そう思っているんですね，それで？」でしかありません．「それは一般的にはこうだから，おかしいんじゃないですか？」などはないんです．

**山藤：**腑に落ちます．この間，学生と授業でワークをしていて，「幸せってなんだろう」という話をしていたんです．いま起きている出来事があるとして，それを幸せに思う人もいれば，不幸に思う人もいますよね．だから，何が幸せで何がそうじゃないのかは，出来事なのではなく本人の解釈次第だと僕は伝えているんですが，そこにいたるまでは皆でフリーに発言していて，それは正解のない対話なので，すごく盛り上がったんです．そしてそこで僕が感じたのは，自分の気づかないところを気づかせてくれるのは，評価・判断しない人でなければできないですよね？　その場がいい場になるためには，ホールドできる誰かは必要と感じました．「それはよかった，悪かった」というのはその人の勝手な思い込みですから．

**山田：**そうです，思い込みなんです．「なんでも自由に話していいですよ」という場は意外にないんです．なぜなら，自由に話すとどこかで評価・判断されるので，皆，本音は言わないからです．究極のコーチングは，クライアントさんが自由に話せる場を創って，集中して聴いているだけなんですよ．「へぇー，そうなんですね．そう思っているんですね．それで？　なるほど．そういうふうに思っている，そんなふうにも感じるんですね．それで？」って聴いていると，不思議なことに，クライアントさんが私はこんなことを考えていたんだと自分で気がつくんです．さんちゃんは学校でも職場でもそういう「場」を創っていて，「場」を創れる人なんですよ．私も，そうしてクライアントさんの話を聴いているのがすごく好きなんです．

**編集室：**聞いてもいいですか？　“あぁ，それは大変ですよね”など，その人の気持ちに共感することもないんですか？

**山田：**ないんです．共感されないと，なんだかさびしいような感じがしますよね？　でも，共感するということは，すでに「それは私もわかりますよ」と一種の同意をしているんですよ．ですから友だち同士の会話のように，「あぁ，そういう気持ち，わかる，わかる！」とは言わないんですよ．そう言われると気は楽にはなるんですが，本当はもっと文句を言いたかったのに，「そういうこと，よくあるよ」と言われてしまったので言えなかった，ということが起こるんです．

**編集室：**あぁ，なるほど．

**山藤：**それは，言葉にすれば，感じ取っているだけと解釈していいですか？

**山田：**そうです．反映っていうんですけど，感じ取って聴いたことを返します．人は無意識のうちに，一言の中にたくさんの意味を込めているんですね．そしてそれが，表情やボディランゲージなどに出ているので，それを返してあげるんです．「いま，すごく楽しそうな顔で話していますよね」「いま，顔が一瞬曇ったように見えましたが，どうなんですか？」と言うと，そこから何か気づきが生まれます．

実は反映だけではなく，コーチの中にインスピレーションが浮かんでくることがあるんです．普通の会話だと，それを意見として伝えてしまう，あるいは「こうしたほうがいいよ」とアドバイスとして言ってしまうんですけど，コーチングの場合は，「ちょっとこんなことを思いついたんですが，どうですか？　あなたの材料になるなら使っていいですし，ならないんだったら忘れていいですよ」と伝えてみます．また，実際のコーチングの会話では，ただ聴いて反映しているだけではなくて，質問もたくさんします．“あっ，聞きたい”と思ったら，そ



2024/04/26 06:03:33

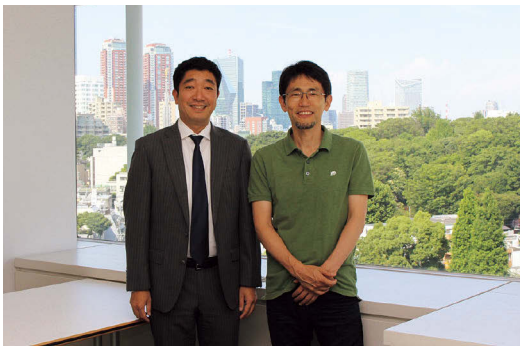

**写真　対談場所である山藤先生の法人事務所にて―広尾の森（有栖川宮記念公園）をバックに**
（左：山藤先生，右：山田さん）

のまま出すんですね．そうすると，それが先ほどの「なんのためにやっているの？」という質問と同じように，その人の心に刺さるんですね．

**山藤：**いいですね！　僕は学生から「先生どうしたらいいですか？」と聞かれたら，「自分で考えろ」と言ったり，「そもそも何を考えているの？」と聞いたりします．僕は粗雑な人間なので（笑）結構乱暴な感じですが，丁寧に考えて発した言葉よりも，素のまま学生に問いかけたときのほうが，なぜかよい方向に向かうんです．

**山田：**それは，もう関係ができているからで，そうするとどんな言い方をしたとしても，ちゃんと聴けるんですよ．そうなんです，関係性なんですよね．この関係性というのが，とても重要なポイントですね．

**山藤：**あぁなるほど，そういうことなんですね．この「関係性」の話，「場」の話，僕はすごく好きなんですが，またあらためて，森の話のときに深く聞かせていただいてもいいですか？　絶対つながりがありますもんね．

**山田：**はい，もちろんです．つながりがあります．というより，まさにそのものです．

**編集室：**盛り上がっているところをすみませんが…（笑）．コーチングについて，とても詳しくご説明いただきありがとうございました．そろそろ次号のために，ひろしさんが森へ入っていったきっかけについてもおうかがいしたいのですが….

**山藤：**そうですね，でも今日はコーチングについての説明というよりも，むしろコーチングというキーワードを中心に，さまざまな示唆に富んだ深い「対話」をした感じですね．確かにこのコーチングの話もきりがありません．森の話も，この話の流れの一環という気がしてきました．なので，森の活動のきっかけは，もう次回の対談のときにしましょう！（笑）

**山田：**はい，もうなんでもありですねぇ（笑）

**山藤：**この前半の対談では，コーチングの話を通して，協働関係，ありのまま，大きな愛というキーワードがありました．このあたりから，次回の森の話につながっていきますかね．もちろん，コーチングの話も織り交ぜながら．とりあえず前半の部，ひろしさん，本日はありがとうございました．でも，アラスカから帰ってきたら，全然違う話になってしまう気が大いにするのですが…（笑）

**山田：**そうそう，絶対違う話になってしまう（笑），それも楽しみですね．本日はありがとうございました．

**編集室：**お２人の様子だと確かに（笑）．ありがとうございました．また来月，よろしくお願いします．

（次号に続く）

共振のポイント

今回の対談の中で，私は，協働関係という部分が医療従事者においてすごく響くポイントと感じました．確かに私たちは，お互いがしっかりと前を向いて歩もうとしたとき，大きなパワーが生まれ，よりよい結果が生



2024/04/26 06:03:33

み出されます．医療関係ですと，どうしても，患者さんが弱者であり，医療提供者側は手を差し伸べるようなイメージがあります．でも，そうではなく，あくまでも人としては対等な者同士．検査技師側も患者さん側もその観点に立って臨めば，検査にしてもよりよいコミュニケーションが築けると思いました．

しかし，それは他力本願な話ではありません．患者さんをそのような状態に導き入れるのも，医療人の役割なのではないでしょうか．相手をも巻き込み，一体感を生み出すための，こちら側が醸し出す雰囲気．スキルに加えて，それを発することのできる医療人が目指すべき姿であり，そのために必要なことの１つが傾聴ということだったと理解しています．その傾聴も，受け身として聴いているのではなく，言葉だけのやりとりでなく，まさに whole（全体）として聴くという前向きな“聴く”でなければならないと思いますし，そして“ありのままの姿”を受け入れることのできる自分でなければならないのだなぁと感じました．これはコーチングの話，医療の話にとどまらず，人生そのものにおいて大事な話かと思います．そのような自分になるにはどうしたらいいのかというところで，さらなる大きな愛に包まれた次回の森のリトリートの話につながっていきます．次回の対談，何が飛び出してくるのか…，私が一番楽しみにしています．では，アラスカの冒険の旅，行ってまいります！

（山藤）

本連載に関するご質問・感想などは，編集室（e-mail：kensa@igaku-shoin.co.jp）までお寄せください．

**山藤　賢（さんどう　まさる）氏 プロフィール**

1972 年東京都生まれ．昭和大学医学部，同大学院医学研究科外科系整形外科学修了．医学博士．小学校から高校までは私立暁星学園サッカー部で活躍．東京都大会で優勝した他，全国大会にも出場した．現在は臨床検査技師教育に特化している昭和医療技術専門学校の学校長として学生の育成にかかわる傍ら，現役の臨床医として患者とも向き合う．医療法人社団昭和育英会理事長，横浜つづきメディカルグループ代表として医療機関を複数経営．日本臨床検査学教育協議会においては，副理事長を務め，2014 年には学会長の任も務めた．また，なでしこジャパンのチームドクター（オリンピック，ワールドカップなど帯同），東京都サッカー協会医事委員長（現）を務めるなど，スポーツドクターとしても活躍している．また，2013 年の著書「社会人になるということ」（幻冬舎 刊）は，丸善日本橋本店にて，週間ランキング１位（ビジネス部門）になるなど，その活躍は，医療界にとどまらず，広いフィールドで注目されている．



2024/04/26 06:03:33