

ともに幸せに向かうコーチング

— ありたい未来を惹き寄せる自分になる —

川島 美保

日本赤十字豊田看護大学

The Coaching to Happiness for both the Client and the Coach: To be Myself Who Attract My Desirable Future

Miho Kawashima

Japanese Red Cross Toyota College of Nursing

<要旨>

本稿は、第30回日本保健医療行動科学会学術集会のワークショップの内容の一部を書き下ろしたものである。本ワークショップのねらいは、自分の考える幸せを明らかにしながら、コーチングやセルフコーチングの基礎知識を述べつつ、主にコーチングスキルよりもコーチとしてのあり方に焦点を当て、「クライアントとともに幸せに向かうとは、どのようなことか」という問いに対して、参加者が自分なりの答えを見つけることであった。

キーワード

幸せ	happiness
コーチング	coaching
セルフコーチング	self coaching

I. はじめに

2008年からコーチング研修を学び、2009年から医療機関でのコーチングを継続し、受講者は約1800名となっている。その中で、コーチングはスキルとして学ぶものではなく、人に本来備わっているものだと気づいた。というのも、私の研修では時間の都合上、スキルを徹底して訓練するわけでもないのに、参加者が変化するからである。結局は、“自分に気づく”ということが要のような気がしている。特に医療者であれば、上辺だけスキルを磨くのではなく、自分自身の本質を磨くことが最も重要であると思っている。

自分に気づき、自分を大切にすることができたら。。。目の前の患者さんのことも同じように大切にすることができると考える。

II. “患者にかかわろうとする医療者” “患者からのかかわりを待つ医療者”

ワークショップの冒頭から、アイスブレイクとして、参加者の方に、2人組をつくり、1人30秒ずつ自己紹介（所要時間1組1分）して、次々と相手を変えて5分間で5人の方に自己紹介をしてもらうことをしている。自己紹介の内容は、『氏名』『今の気分』『今日帰るときになっていない気分』である。そして、「『今の気分』と『今日帰るときになっていたい気分』は、言葉でなくても色でもいいですよ。」と説明を加えた。

参加者の方は、私の合図とともに見ず知らずの方にそれぞれ歩み寄り、自分が誰であるか、自分の今の気持ちと未来になっていたい気持ちを打ち明ける。ペアで1人30秒ずつ×5回、相手を変えて行ってい

く中でお一人おひとりの個性が見える。目が合った方と次々にペアになり自己紹介していく方、他のペアの自己紹介が終わるタイミングを計り、次のお相手に狙いを定めて近づいていく方や大きく移動してお相手を見つめる方、その場からほぼ動かず声をかけられるのを待っている方等、様々な人間模様が繰り広げられる。5分経過し終了の合図をし、参加者の方には、その場から動かないように声をかけた。「初めの席から、今の位置はどのくらい離れていますか？」—この行動に現れることは、その人の日常の行動パターンであり、生き方である。同じ時間を過ごしても、自ら動いて“チャンスをつくる人”と“チャンスが来るのを待つ人”。大きく分けると2種類いるようである。個人の資質としては、どちらでも全く問題のないことであるが、医療者が患者にかかわるスタンスとしてみると、どうであろうか？

“患者にみずから声をかけて関係をつくる医療者” “いつまでも患者から声をかけられるのを待っている医療者” というスタンスが立ち現れる。“いつまでも患者から声をかけられるのを待っている医療者” が、患者の心情を慮り、行動することなどできるだろうか。私は看護職であるので、看護師の仕事で例えるならば、“いつまでも患者から声をかけられるのを待っている医療者” なら、患者がナースコールを押して、自ら訴えたときに初めて、患者の困っていること、要望に気づくであろう。もちろん、その困りごとや要望に対して十分な対応をする能力は持ちあわせている。けれども、本当のケアは患者の置かれた立場や状態から心情を察知し、患者が訴える前に、すなわちナースコールがなる前に対応していくことである。患者がナースコールを鳴らすことは、何らかの不安や困った状況にあるわけだから、そのような状況を患者に言われて初めて気づくようでは遅いのである。

もし、患者とともに幸せに向かうコーチングをしようとするなら、実は、コーチングのスキルを身に付けて、患者との会話に用いられたいというわけではなく、スキルを活用する前提として、“自分から動く人” であるか？ということ、重要なのである。

“自分から動く人” なら、“人は自分から動けること” を知っているのだから、自分のやり方を押し付けることもなく、相手のことを待つこともできるのである。

Ⅲ. 今の気分と未来にならなりたい気分が未来を形作る!

「今の気分」と「帰るときにならなりたい気分」を語ってもらうことは、つまり自分の現状認識とゴール設定をしてもらうことである。もし、「このワークショップに参加することでの目標は？」と尋ねたとしたら、かなり目的意識が高く、あらかじめ目標をもって参加した方なら困ることはないであろうが、ただ何となく参加された方では、答えに窮するものである。しかしながら、「今の気分」と「帰るときにならなりたい気分」なら、誰でもその気持ちを語ることができる。そして、「今」と「帰り」の自分の気分を目を向けることは、容易にできることである。必ず今よりも好転的な気持ちになるものである。というのも、「今の気分」が最悪で色がグレーや真っ黒なイメージであったとして、帰るときもグレーや真っ黒な気持ちのままにいたいなんて人はいないからである。グレーや真っ黒であればあるほど、その先には、明るい気持ちになりたいと望むものである。たったこれだけで、ありがたい未来を自分の感情として、まさに今、感じることもできるのである。これだけで、ゴール設定ができてしまう。この未来に向かったポジティブな感情に目を向けるだけでも、人は過去に生きるのではなく、未来に生きようとするのであり、できるのである。

Ⅳ. コーチングとは

深い霧がかかったように一寸先も見えぬ。人生の中でも、誰でもそのような体験はあるものだ。いつも通る道でさえも霧がかかれば、視界を奪われ、進めなくなってしまう。人生でも同じ。いつも楽々に、楽しく歩いていたはずなのに、なぜか、遠い将来に向けて人生の方向性やゴールを見失うことはあるものだ。また、もし、深い森に1人で佇んでいるとしたら、どんな気持ちであろう。迷ってそこに佇んでいるとしたら、どうだろうか？1人で迷ったなら、怖くて仕方ないであろう。今自分はどこにいるのか、どこに向かえばよいのか見当もつかない。そんな状況であれば、一歩を進めることも恐れてしまう。ところが、2人で迷ったとしたら、どうだろうか？たった1人だけそばに一緒にいてくれる人がいるだけで、一人ぼっちのときに感じていた怖さは和らぎ、一歩でも歩もうとする勇気が湧いてくるのではないだろうか。もしくは、2人でその状況を

楽しむ余裕まで出てくるかもしれない。また、今いる300 m先に自分の別荘があるとしたら、たった1人であっても、どこに向かうのか目的地が分かっているし、たどり着いた先には温かく快適な家が待っているとすれば、ワクワクしながら歩けることであろう。

言ってみれば、コーチングとは、人生の中の霧を晴らすようなものであり、暗闇に光を照らしたり、目的地を明確にし、希望を与えるものなのである。その中で、コーチとは、クライアントに寄り添い、現在地から目的地までをともに歩む同志のような存在である。

V. 幸せとは

そもそも幸せとは一体何なのか？ しあわせは、「しあわせる（為る+合わせる）」の名詞形として室町時代に生まれた語である。本来は「めぐり合わせ」の意味で、「しあわせが良い（めぐり合わせがよい）」「しあわせが悪い（めぐり合わせが悪い）」と、評価語を伴って用いられた。江戸時代以降、「しあわせ」のみで「幸運な事態」を表すようになった。さらに、事態よりも気持ちの面に意味が移って「幸福」の意味の字が当てられて「幸せ」と表記するようになった。漢字の「幸」は手かせを描いたもので、「手かせ」や「刑罰」を意味した。やがて、てかせをはめられる（刑罰にかかる）危険から免れたことを意味するようになり、思いもよらぬ運に恵まれたことから、幸運・幸せの意味へと広がっていった。

私達の多くは、幸せになりたいと思っているかもしれない。幸せになりたいと思っているということは、現在は幸せを全く手に入れていないのであろうか？

参加者に、「今のあなたにとっての幸せとは？」という質問を投げかけた。人それぞれの幸せの形がある。そして、幸せになりたいといいながらも、今ある幸せに気付くことができたなら、自分にはないと思っていた幸せは、もうすでに自分の中にあっただことに気づくのである。私自身はというと、看護師時代に9歳の男の子と二人っきりになったときに、幸せの価値観は大きく変化した。彼はふと「僕はね、白血病になったことはいいことだとも思わないけど、悪いことだとも思わないよ。」と言葉をもらした。骨髄移植しか手立てがなく、半年後に生きているかは分からないという状態の彼から、大切なことを教えてもらった。生きてく

ても生きられないかもしれない現状を受容し、辛い治療も頑張っている彼の前では、私の中にある悩みなどとのに足らないものだ、すべての悩みが私の中から消え去った。生きてくても生きられない命もある中で、今、生きているのなら、それ自体が幸せなことであると思うようになったのである。

参加者の方に『もし、今日が最後の1日だとしたら。。。』『もし、あと1年しか生きられないとしたら。。。』『もし、あと3年しか生きられないとしたら。。。』と尋ねてみた。最後の1日なら、いつもの生活を送り、家族を含めたお世話になった人に感謝の気持ちを伝える1日にしたいと思うかも知れない。1年あったら、自分の人生でやり残したことをやってみようと思うかも知れない。3年あったら、自分には遠く離れた夢だと思うことをやってみたり、社会のために何が残せるかを考えるかもしれない。こんな風に、最期が分かってから自分のやりたいことを実現させていくのではなく、本当はいつも命がけで生きる毎日が幸せを形作るのかもしれない。毎日の中にある自分にとっての幸せを感じた後で、「もし、あなたの人生で今よりもっと最高に幸せな人生があるとしたら。。。それはどうすれば手に入るのでしょうか？」という質問を投げかけた。現在の幸せにも目を向けながら、その幸せがさらに大きくなる方法に思いを馳せた。幸せは、この瞬間から未来につながるものである。

VI. コーチングとは

1. コーチングとは

コーチングとは、「会話と人としてのあり方を通じて、相手が本人の望む目標に向かって、本人の納得するやり方で進んでいくことを援助する技術である」というコーチのあり方からクライアントの能力や行動を最大限に解き放つものである。そして、それは、決してコーチが教えるのではなく、クライアントが自ら学ぶプロセスについて「相手が最大限の成果を創り出す潜在能力を解き放つことである。その人に教えるのではなく、自分自身で学ぶのを援助することによってそれを実現すること(W. Timothy Gallwey)」である。コーチ (coach) の語源は馬車。“大切な人”を“その人の望む所”まで送り届けるという意味をもつ。

2. コーチングをするために必要な考え方

コーチとして、クライアントに寄り添うなら、その前に重要な考え方がある。よく、「過去と他人は変えられない」という。それも事実ではあるが、すでに起こった過去の事象を変えられないとしても、その意味づけは自分自身で変えることができる。また、自分が変わることで他人との関係性を変えることはできるのである。医療者で患者さんにコーチングをしているのに、なぜか上手くいかないという方は、なぜか「この患者はこういう人だ」と決めつけていることも多い。本当に重要なのは、“あなたが患者をどう捉えているか?”ではなく、“患者自身が自分をどう捉えているか?”である。そして、“人は無限の可能性を持っている”ことを前提とした、事実から信じるのではなく、可能性を信じるという意味の信頼感もてるかということが重要なことである。この可能性さえ、信じることであれば、“その人に必要な答えは、その人の中にある”と常に信じ、待つことができるため、一方的な指示や指導はなくなるはずである。そして、コーチングはクライアントとコーチの協働関係で行われるものである。コーチは“相手の中にある答え”を見つけ出せるようにサポートする“対等な”パートナーであり、“クライアントの鏡”となる。この“クライアントの鏡”とは、決して、コーチがクライアントのモデルとなるという意味ではなく、コーチがクライアントの“心を映し出す鏡”となる、という意味である。私達は自分のものなのに、自分の顔を見ることはできない。鏡に映し出して初めて見るのであり得るのである。コーチはクライアント自身がこれまで自分でも気づかなかったことについても、内的対話を自然と促していくのである。荒々しい波に姿を映し出そうとしても映し出されることはない。透明感ある湖なら姿を本物のように映し出してしまふ。

コーチも同様で、コーチ自身の内面が荒々しい波のように落ち着いていない状態であれば、クライアントの内面を映し出す鏡になることなどできないのである。結局は、コーチのあり方につけるのである。

3. コーチングの基本スキル

コーチングの基本スキルは、0. 第一印象, 1. 環境設定, 2. 傾聴, 3. 承認, 4. 質問, 5. 提案の6つである(柳澤の5つの基本スキルに筆者がその前段階が重要であると0.を追加し6つのスキルとした)。

0. コーチングの第一印象は「相手にとって話しやすい雰囲気を出していること」、1. コーチングの環境設定とは「相手にとって話しやすい空間をつくること」、2. コーチングの傾聴は「私はあなたの話を聴いている」というメッセージを伝えること、3. 承認とは「相手の存在のすべてを私は認めている」ことをメッセージとして伝えること、4. コーチングの質問では「クライアントに考えてもらうため(自分自身で考えを深めたり整理したりするため)の質問をすること」、5. コーチングの提案では「相手の耳を開かせてからアイデアを提案すること」である。

4. コーチングの5つの基本ステップ

コーチングの5つの基本ステップ(柳澤・鱸)は、簡単な質問で構成され、初心者が定型文を順番に質問していただけても、効果が得られるものである。その内容を表1に示す。

VII. 自分の人生を自分でコントロールできるためのセルフコーチング

セルフコーチングとは「自分自身がコーチ(質問者)とクライアント(回答者)の1人二役をすることで自分の内面に意識を向け、自問自答しながら自分の考

表1 コーチングの5つの基本ステップ(柳澤・鱸)

Step 1	どのような状態を手にいれたいですか? (目標) 現状はどうですか? (現状)
Step 2	うまくいっていることは何ですか? (強み) うまくいっていないことは何ですか? (障害)
Step 3	目標達成のためにあなたは何ができますか? (戦略)
Step 4	私がサポートできることは何ですか? (サポート)
Step 5	いつから始めますか? (行動を促す)

えや能力を引き出すこと」である。セルフコーチングでは、紙に書いて答えを導き出すのである。

セルフコーチングの7つのステップ（柳澤・鱸）の内容を以下に記す。

第1ステップ《ゴールを決める》、第2ステップ《現状を知る》、第3ステップ《障害と強みを知る》、第4ステップ《戦略を練る》、第5ステップ《ゴールを再確認する》、第6ステップ《行動を促す》、第7ステップ《自分の気持ちを確認する》というプロセスで行う。

このとき、とても重要なのが、自分自身の内側（自分の内面）と外側（他者に見せている部分）の現状を100%共有すること、感情と思考を一致させてゴールイメージを100%共有することである。自分自身の調和が大切である。

VIII. 本当に自分らしく生きるとは

コーチとして、クライアントとともに幸せに向かうためには、コーチ自身が本当に自分らしく生きているかということがとても大切である。私なりの本当に自分らしく生きるとは、「あなたが自分自身に気づくこと」「あなたが自分自身を理解すること」「あなたがありのままの自分を受け入れること」「あなたが誰よりも自分自身を愛すること」「あなたが思う通りに、生きたい人生を選ぶこと」「あなたが自分で決めた人生を生きることを覚悟すること」「あなたが自分の感情を置き去りにしないこと」「あなたが感情を大切にすること」

「あなたが自分自身で制限をかけないこと」「あなたが過去に逃げないこと」「あなたが今、この瞬間を生きること」「あなたが未来に生きること」であると

考える。

あなたにとって、本当に、自分らしく生きるとは何でしょう？

IX. 幸せとは、2つのシナリオを生きること

幸せという定義は、個人によって異なるだろうし、幸せな生き方というも各自の価値観によって変わるものである。ただ、1つだけ言えることは、最優秀主演女優賞と最優秀助演女優賞のダブル受賞を目指す生き方が本当の幸せではないだろうか（表2）。

＜最優秀主演女優賞の生き方＞とは、あなたが主役で他者が脇役である。一方、＜最優秀助演女優賞の生き方＞とは、他者が主役であなたが脇役である。なぜか、幸せになりたいと思っながら、自分の人生なのに他者に主役を譲っている人や他者の人生なのに自分の人生のように主導権を握っている人が多くいる。どちらが欠けても本当の幸せにはつながらないだろう。なぜなら、人は一人で生きているわけではなく、人と人とのかかわりの中で生きているからである。自分の価値観、あるいは他者の価値観のどちらかに傾くのではなく、両方尊重する生き方が幸せにつながっていくのである。

X. とともに幸せに向かうコーチング

— ありたい未来を惹き寄せる自分になる —

ともに幸せに向かうコーチング—ありたいと未来を惹き寄せる自分になる—を実現するために、いくつかの質問を投げかけた。

その質問は、「1. 現在のあなたの幸せは?」「2. あなたの幸せに必要な人は?」「3. 今のあなたが他

表2 幸せに生きるための2つのシナリオ

最優秀主演女優（俳優）賞の生き方	最優秀助演女優（俳優）賞の生き方
あなたが主役で他者が脇役	他者が主役であなたは脇役
<ul style="list-style-type: none"> ・あなた目線で現象を捉える ・あなたが望む人生を送れるようにする ・あなたの目指す人生に他者を近づける ・自分の状態はあなたがしたことの結果を示すもの ・あなたの価値観がものさし 	<ul style="list-style-type: none"> ・他者目線で現象を捉える ・他者が望む人生を送れるよう支援できる人になろうとする ・他者が目指す人生にともに向かっていく ・他者の状態は他者自身の成長とあなたの貢献を示すもの ・他者の価値観がものさし

の誰かの幸せのためにできることは?」「4. あなたのさらなる幸せとは?」「5. さらなる幸せのためにあなた自身が今日からできることは?」というものである。あなたは、どのような答えを書き記したであろうか?

XI. おわりに

最後に、ワークショップの参加者や本稿の読者が、未来に向けて、目の前のクライアントとともに幸せに向かう医療者であることに感謝し、本ワークショップの最後に伝えたメッセージを、再度送りたい。

『あなたの目の前にいる患者さんやご家族の
かけがえのないストーリーを見ようとする。。。
過去からも、現在からも、未来からも
一緒にみつめることができれば。。。
あなたの目の前にいる人は、
自分の力で現在から未来に窓を開けることができる!』

引用・参考文献

- 1) Stephen P, Alison W, et al:Handook of Coaching Psychology A Guide for Practitiners,Routledge,2008 (堀 正 監 訳 : コーチング心理学ハンドブック, 金子書房, 東京, 2014)
- 2) Joseph O, Andrea L : How Coaching Works :The essential guide to the history and practice of effective coaching, A&C Black Business Information and Development,2009 (杉井要一郎訳: コーチングのすべて その成り立ち・流派・理論から実践の指針まで, 英治出版, 東京, 2012)
- 3) 西垣悦代, 堀 正, 原口佳典編著: コーチング心理学概論, ナカニシヤ出版, 京都, 2015
- 4) 鱸 伸子, 柳澤厚生: ナースのためのセルフコーチング, 医学書院, 東京, 2010
- 5) 柳澤厚生編著: ナースのためのコーチング活用術, 医学書院, 東京, 2009
- 6) 柳澤厚生編著: コーチングで保健指導が変わる, 医学書院, 東京, 2008