

コーチング・コミュニケーション研修 に参加して

水戸医療センター 小島 卓也

私は入職から水戸医療センターに配属され8年目になります。入職当初は先輩・上司ばかりであった職場も気が付けば年数を重ね、後輩の指導をする機会が非常に多くなっています。さまざまな性格や考え方を持つ後輩達へどのような指導が適しているか分からず悩んでいました。

そんな折にこの「コーチング・コミュニケーション研修」の存在を知りました。当時、自分は病棟チームリーダーを担っており、後輩指導の問題に直面していました。ぜひ研修を受けてみたいと考えましたが、対象者に該当しなかったため受講することができませんでした。独学で対応していましたが、専門の講師から一度体系的に学びたいと思っていました。今年度に入り本研修の参加案内を頂戴し、せっかくの機会ということで参加させていただきました。

研修自体はWeb研修システムを用いて、自施設で行うことができました。水戸から都内へはアクセスが良いとは言いがたいため、これは非常にありがたいと感じました。

研修内容としては大きく4項目に分かれていました。まず「コーチングとは」の項目で、コーチングの基本的な考え方について教えていただき、主体的な活動を支援するために必要なコミュニケーションスキルであると理解しました。「まず当事者の意見に耳を傾ける。つぎに質問を投げかけ、視野を広げる。そのうえで目標を明らかにし、具体的な解決方法や、方策を引き出していく。」前述の流れを双方向のコミュニケーションを行いながら支援していくことだと分かりました。自身を振り返ってみるとティーチング（決まった方法や考え方を教え込む）による指導をしている場面もあったということに気づくことができました。この能力を上手に活用することで、指示待ちの状態から主体性を生み出すことができる

ことが分かりました。

「コーチングスキルの習得」では、スキル習得に必要な3つのコアスキル（傾聴・質問・承認）についてお話をいただき、「聞く」と「聴く」の違い、質問の使い分け、「賞賛」と「承認」の違いについて学ぶことができました。講義のみではなく実際に遭遇しそうなケースでグループワークも行い、能力としてより定着したのではないかと感じています。

「ストレスマネジメントの基本」ではストレスについての基礎知識についてお話いただき、ストレス対応には自身の思考のクセを知っておくことが必要であることがわかりました。仕事の中で自身がどのように物事を考えるか振り返るよい機会となりました。

「チームのストレスマネジメント」では適度なストレスは自己成長の機会となるが、過剰なストレスは心身の不調の要因にもなるため、悪いストレスを排除し、良いストレスを設計していくことが大切であると感じました。

全体を通してこの研修会は、コーチングを学ぶよい機会となりました。今後の後輩指導に活かしていきたいと考えています。施設によって、主任の職に就く前からコーチング能力が求められる場面もあると感じているため、幅広く対象者を設けられるとよいと感じました。

これを読み本研修会に少しでも興味を持って下さる方がいましたら、来年度以降にぜひ参加してみてください。

最後になりますが、このような研修会を開催いただきました国立病院機構関東信越グループ並びに関信地区国立病院薬剤師会、また忙しい業務中、快く研修へ送り出していただいた水戸医療センター薬剤部の皆様に心より御礼申し上げます。