

## 第3回看護研究会

(中堅看護師教育講座)

- 日時 平成29年10月6日(金) 10時~16時05分
- 会場 メルパルク岡山 泰平の間
- 出席者 48病院107名・委員11名

中堅看護師を対象に、演習を交えてのコーチングや、コーチのあり方として重要なモチベーション管理について研修を行った。

## 研修

晴れの国おかもや国体出場選手が伝授!

元ナース奥山美奈の

「本物コーチングと  
ストレスマネジメント」



講師  
TNサクセスコーチング(株)  
奥山 美奈 代表取締役

研修の冒頭、卒園式を迎えた園児が十段の跳び箱を何度も失敗しながらも最後に跳べた動画を観て誰がコーチで何がコーチングかを考えた。

コーチとは目標達成を促し、目標まで連れて行く人である。コーチの語源は馬車であるが、なるべく乗り心地の良い馬車で達成可能な目標を立てるコーチングを目指している。目標を立てる時は必ず目標達成期日を入れること、そしてなりたいたい姿などを肯定的な文章で表すことが大切である。

目標達成に必要なコーチングの基本として、話しやすい雰囲気をつくるペーシングがある。これは「聴く」テクニックで言葉のスピード、トーン、呼吸、言葉の語尾や話し方、表情を相手に合わせることである。ペーシングを行うと、話しやすいことをペーシングとノーペーシングの演習を通して体験した。ペーシングでは相手の使った言葉を書き換えないことも入るが、これは相手のプロセスワード(視覚的か、聴覚的か、体感的か)を捉え、相手のプロセスワードを使用すると良い。

良いコーチは常に相手に肯定的前提を持ち、相手に役立つ前提を含む質問で、良いことは「膨らませ」、嫌なことや悪いことは「二時的な」ものとし、すぐに過去形にすることが大切である。また、コーチは言葉や気持ちを反映するがその方法は短い言葉を繰り返す、気持ちを繰り返す、全体を要約し伝え返すがある。ただ聞いた言葉の反映に比べ、質の高い反映になる。「なぜ」ではなく、「なに」で始めると、肯定的前提を含んだ質問になる。

相手のやる気を引き出す話の聴き方は、「すべき」という思考の枠を外して傾聴し、失敗だったと思っていることに対してのリフレームを短い言葉で返すとよい。

シンプルな一重の輪のコーチングは、①ゴールを決める(肯定的)②ゴールの背景にある価値観を確認する(ゴール

すると何が得られるのか? 何度か繰り返す↓リソースフルになる)③制限する可能性のある信念を少し聞いておく(取り除くまでしなくてよい)④ゴール達成のための行動ステップを5W1Hで具体的に計画する手順を進める。

行動を取らせるものは信念・価値観である。ゴール達成に役に立たない信念を持っているとコーチングで目標達成できない。その時は葛藤を理解し、肯定的な意図を探る2重の輪のコーチングを行いトラウマを乗り越えさせる。

コーチングをするためにはコーチ自身がリソースフルを長く保つ必要がある。モチベーションを管理して人に関わる必要がある自分のモチベーションが回復する手段を幾つか持つておくが良い。

(看護研究委員 小幡陽子)

