

第3回看護研究会（中堅看護師教育研修会）

- 日時 令和7年10月21日(火) 10:00～15:55
- 出席者 37病院 94名、委員10名
- 場所 岡山国際交流センター 8階 イベントホール

中堅看護師を対象に、アドラー心理学の概念とコーチングの原則を実践的な演習を通して実感することができた講演内容であった。

研修 コーチングマインドで自分も周囲もより豊かになる

講師 オフィスKATSUHARA 勝原 裕美子 代表



コーチングマインドとは、目の前の人物の可能性を信じ、その人物が見ている世界を共に感じ、その人生を応援する姿勢である。これは、日常的な関わりの中で、自分や周囲をより良い状態にするための意識的な取り組みを指す。日々の行動や結果を数値目標ではなく、コントロール可能な「自分のマインド」に焦点を当て、日々の「プチハッピー」に「幸せ」とラベルを貼ることで、ポジティブな状態を維持し、多くの出来事を前向きに捉えることができる。

アドラー心理学の「幸せの三原則」（自己受容、他者信頼、他者貢献）は、個人の幸福と健全な人間関係の基盤である。これらは「共同体感覚」によって統合され、多様な価値観を尊重し、職場における「できない人」も共同体の一部として不可欠な存在と捉え、受け入れることで、より良い社会を築くことができる。

ジェームス・ランディーズの実験では、意識的な笑顔が感情をコントロールし幸福感を高めると言われている。感情はポジティブ・ネガティブ問わず伝播するが、ネガティブな感情も自己防衛に必要であり、否定せず受け入れることが重要である。自身の感情を肯定し、良い状態を保つことで、他者のネガティブな感情に冷静に対応できる。

そして、コーチングでは、相手の言葉を「白紙で聞く」姿勢が不可欠。聞き方には「情報収集」「判断・評価・分析」「相

手に関心を持つ」の三つのモードがある。特に「相手に関心を持つモード」では、相手の世界観を丁寧に再現し、相手が心理的に安全だと感じる聞き方が重要である。往々にして私たちは比較や評価をしがちだが、まずは相手の視点から物事を捉える姿勢が大切である。また問題解決においては、原因論ではなく、相手がどうありたいかを問う目的論で考えることが建設的である。コーチングマインドを用いた人間関係構築と問題解決では、相手を「大事な人」と位置づけ、感謝と尊重のメッセージを伝え、信頼関係を築くことで、相手が自ら変化を望むようになる。最終的には、相手が自ら答えを見つける力を信じ、その力を引き出す関わり方が重要である。

これらにより、相手は心を開き、建設的な対話が可能になる。特に、後輩の成長を願う場合、相手を尊重し、共に解決策を考える姿勢が大切である。いきなり難しい相手から始めるのではなく、やりやすい相手から実践し、コーチングの技術を日常に取り入れることである。

最後に、「これらの原則と実践は、医療従事者が自身の幸福感を高め、患者や同僚とのより良い人間関係を築き、ひいては医療現場全体の質の向上に貢献するための有効なツールとなる」と締めくくられた。

（看護研究委員 井上マサヨ）