



リハビリテーションスタッフがリレー形式で皆様のお役に立つような情報・お話を掲載しています。

コーチング

今回はリハビリの指導方法の一つとして注目されている「コーチング」を取り上げようと思います。

(リハビリテーション室 田中 武志)

「コーチング」とは聞きなれない言葉だと思いますが、決して難しい言葉ではありません。「コーチ」とは日本語で馬車を意味しており、馬車が人を目的地に運ぶことから、転じて「目標に導く人」という意味を指すようになりました。よく知られたところでは、スポーツの指導が挙げられますが、現在ではリハビリをはじめ多くの場面で用いられています。

「コーチング」では、問題に直面した時に、目標や将来像を持つ事を重要に考えています。自分自身にはっきりとした目標に向かう道筋が見えれば、どこに向かって力を使えばよいかははっきりしてくるからです。つまり、将来像を思い描くことは、旅行の目的地を決めることに似ています。思いつきで旅行をするのも楽しいとは思いますが、目的地を決めたほうが予定も立てやすく、不安がなくより効率的に目的地に付くことは間違いありません。

さて、本来リハビリテーションは受身なものではなく、自分自身により障害を克服していくことが必要です。そのため、リハビリテーションを行っていくうえで、リハビリを受ける側の方に、目標があるかないかという事はとても重要なこととなります。リハビリを受ける側の方に目標がなければ、いくら良いリハビリテーション受けたとしても、その効果が下がってしまう恐れもあるのです。

目標といってもあまり難しく考えず、まず楽しい将来を思い描くことが良いでしょう。例えば、あなたが障害を負ったとします。その時、落胆しながらリハビリを受けるより、怪我が治ったら孫と遊びたいとか、ゲートボールをしたい等、楽しい未来を思い描くことが障害を克服するエネルギーを生んでくれるはずです。そして、その未来を実現するために、目標を立てて、時間がかかっても良いので乗り越えていけばよいのです。

また、障害を持った方を助けてあげたいと思った時、皆さんならどうしますか？ 障害を克服するには少なからず誰かの助けが必要な時もあるでしょう。こんな時、どのように障害を持った方々と接したらよいか困られた事がある人もおられると思います。このような時、話を聴いてもらえるだけでも心が救われることがあると思います。コーチングでは「聴く」という事も重要な技術として使います。

「聴く」という事は非常に簡単なようで難しくもあります。「聴く」とは話し手が語る表面的な内容だけを受け止めるのではなく、気持ちの部分をしっかり感じてあげる事が重要です。そして、「聴く」技術としては、①共感 ②相づち ③相手の話すペースに合わせる事 ④話しやすい環境を作ってあげる事、などの技術を用いることで、より相手の話に耳を傾けることが出来るのです。

今回は「コーチング」について簡単にお話ししました。この技術はリハビリに限らず、社会生活の中で応用して使うことが出来ると思います。新年にあたり、ぜひ皆さんも楽しい未来を思い描き、目標を立ててみてはどうでしょうか。そして、「コミュニケーション不足」が嘆かれる昨今、「聴く」という事をもう一度考え直してみるのも良いのではないのでしょうか。