

互いに幸福感を育む社会を目指して

ヒーリングエネルギーワーク&メンタルコーチ 谷津まさよさん



—谷津さんは看護師として長いご経験をお持ちですよね。コーチングセッションも医療従事者向けにされているそうですが、どのような想いを持って続けられているのでしょうか？

ドクターが看護師や患者さんにコーチング的な関わりをするなら、病棟全体が大きく変わるはず。そういう確信を持って活動を続けています。

私の学んだコーチングはアドラー心理学をベースにしているんですね。簡単に表現するなら、「勇気づける」「貢献感を高める」「相手の身になって聞く」という3つの要素を大切にコミュニケーションを育んでいきます。それらを意識するだけでも、現場の空気は全然違ったものになっていくんです。

—例えば、どのように変わるのですか？

いまは少なくなりましたが、以前のドクターの多くは「俺の言うことは絶対」「言われたとおりに動け」というタイプがほとんどでした。そうした現場では、周りの看護師が相談することも難しいし、何か気になることがあったとしてもドクターに聞きづらいため、黙ったままになりがちです。それが後々、大変なことに発展する場合があります。

でも、コーチング的な関わりができるドクターがいるなら、看護師は相談しやすくなるだけでなく、やる気だって変わっていきます。話を受け止めて、認めてもらえるだけで自己肯定感が上がるので。ほんの2、3分、耳を傾けるだけでもいいんです。それだけで、病棟の雰囲気は大きく変化していくはずですよ。

—自己肯定感が上がる。ということは、逆にいうと看護師は自己肯定感が低い人が多いと？

そう思います。医療現場では何か問題が発生すると、「起きた理由を突き詰めて、原因を見つけ、解決する」というパターンで動かざるを得ません。いわゆる原因論です。そういう毎日を送っていると、どうしても現場の看護師たち自身も原因論的な考え方に偏っていくん

です。私自身、45年も看護師を続けているので原因論がしっかり根付いていました。

自分の中にどんな問題があるのか、何が原因なのか、というふうに分を責め、否定する傾向が強まっていきます。だから、看護師のなかに自己否定が強い人が多くなるんですね。

一方で、コーチングは目的論です。未来を描いて、その実現に向けてステップを踏んでいく。**現場や仲間のために、「貢献している」「役に立っている」という感覚が育まれるなら、自然と自己肯定感も上がっていくはず**です。

—谷津さんはとてもエネルギーッシュに見えますが、ご自身も自己肯定感が低かったんですか？



エネルギーッシュに見えますか？

自己肯定感も高くはなかったし、周囲にもびりびりした空気を放っていましたね。「自分は間違っていない」と信じ込み、正義を振りかざすことが多かったと思います。自分では優しく接しているつもりだったけど。当時を知る人からは「あのころは鬼だった」と言われたりします(笑)。ネガティブな思いもたくさん抱えていま

した。職場の人間関係などで深く傷ついた記憶とか。それらにずっと蓋をして生きてきたんです。

コーチングを学んで、自分もコーチからセッションを受けるうちに蓋の下に押し込めてきたものに向き合わざるを得なくなって。コーチの手厚いサポートのもと、半年間、自分の影を見つめ続けました。トラウマ的な過去も甦ってきて「自分には生きている価値があるのか？」といった疑問に苛まれ、ひどく落ち込んでしまったこともありました。でもある日、ふっと抜けたんです。

—抜けた、というと？

自己受容ができた、ということですね。良い自分、そうでない自分。またはできる自分、できない自分。それらが両方あって、まるごと自分なんだという感覚が実感をともなって理解出来たんです。それからは、生きるのがものすごく楽になりました。

もし医療現場そのものにコーチング的なコミュニケーションが根ざし、自己否定ではなく、

自己肯定を育む関係性が当り前になるなら、そもそも過去を蓋で押し込めて仮面を被って生きていくこと自体なくなると思います。

—なるほど、確かにそうですね。しかし、自己肯定感を上げて自己受容を深めるためには、どうしても谷津さんのように見たくない自分と向き合わなければいけないのでしょうか？

現場そのものはコーチング的なコミュニケーションを学ぶことで変化していきます。でも深い部分からの変容を望まれる場合は、向き合うことも必要となってきますね。ただ、それ以外にもヒーリングのエネルギーワークで解放するという選択肢もあります。

—エネルギーワークというと？

私が学んだのは、UEというエネルギーを使って内面をクリアリング（浄化）する方法です。

—浄化……。なんだか、これまでの話とかなり違う感じですね。

そう感じられますよね。ちょっとスピリチュアル系じゃないか、とか（笑）。私自身、そういう類いのなんのエビデンスもないものはもともと一切興味ありませんでした。

コーチングで自己受容できた後に、知人を介してUEのワークを受ける機会があったんです。半信半疑で体験してみると、実際にすごく気持ち楽になれたんです。その後、自分でも学んでクリアリングし続けていくと、明らかに不安が減って、幸福感が増していきました。ある人からは「あなたは生きているだけで価値がある」とまで言われて。

なのでコーチングと、UEと、どちらでもクライアントさんが望む方法で自己受容、自己肯定感を育むサポートをさせていただいています。

—話を聞いてしっかり向き合うことも、エネルギーワークでクリアリングすることもできる。それはクライアントさんにとって心強いですね。

そうだと嬉しいです。その人本人の幸福感が増すことで、それが周囲に広がっていく。医療現場だけの話ではなく、そんな社会が実現することを願いながら、これからも私なりのペースで歩んで行きます。