

KENKO TIP

2015年8月3日



リズムを調整してチーム力を高める

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

異なった価値観に根ざした海外事業においてチームワークをいかにして高めるか。精神科医の立場からみなさんにお伝えしたいコツは「**ベースをあわせる**」こと。まさに「**息があっている**」状態はチームがひとつになっている現れです。言い換えれば「息をあわせる」ことで**チームメンバーの力を最大限に発揮させる**ことに有効なのです。言葉がうまく伝わりにくいチームであればなお一層リーダーの「**リズム調整能力**」は意味を持ちます。

そもそも**チームワーク≒仲が良い状態ではありません**。目標があり、その目標の達成に各自の役割を果たし、達成のために機能を補完しあって一体になっている状態。

医療も「チームプレー」です。どんなに腕がある医師がいたとしてもたった一人では患者さんへの治療を完結することはできません。医療スタッフ、医療機器、薬、システムたくさ

んの専門が集まったチームで一人の患者さんを支えています。

チームの息をあわせるために鍵を握る、いわば指揮者、プロデューサーは何と言っても**リーダー**です。そう、みなさんです。みなさんの「**リズム＝ベース**」が実に重要なのです。歩き方、話し方、動作、ちょうど脈拍と同じくらいのペースに保つようにしてみましょう。そうすると、周囲が心地よい状態になるのです。1分で70回くらいが脈の速さですから、ちょうど**1秒よりも少し早い**くらいのペースです。メトロノームというリズムを刻む機器がありますね、トントントン。あんな感じを思い浮かべてください。で、ピンチの時はあえてゆっくりするのです。1秒よりちょっとゆっくりなくらいにペースダウン。勢いがあるってチーム内の雰囲気がいい時は、1分に80回脈をうつくらいのテンポで。（女性の脈

の平均がこれ。男性より早いです）。スピード感と躍動感がチームに伝わります。押し寄せムードにリーダーが遅いと周囲はトーンダウンしてしまいます。ちょっと弱気なムードの時、リーダーが早いテンポだと今度は不安緊張感が高まり、ミスも起こりやすくなります。まさに、リーダーは場を読む力、リズム調整力が大事。2トップがいいといわれるのはそういうバランス調整が図れるからではないかと思えます。トップがスピーディーならNO.2はのんびり。トップがのんびりしていたら、NO.2はスピーディーに。そんな感じでうまく息をあわせていくと、**チームメンバーの自律神経のバランスも安定し、仕事に集中し、持続力、思考力も冴えてくる**のです。

雰囲気を読んで、リズムを調整し、みんなの息をあわせましょう！