

# KENKO TIP

2015年8月3日



## チームワークを高めるためには 脈と同じくらいのリズム感で行動してみよう

佐野 秀典

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「**ペースをあわせる**」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。

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、結果達成に一つになっている状態。当然のことながら結果もついてやすくなります。

私たち医療もチームプレーです。どんなに腕がある医師でも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のは何と言っても**リーダー**です。みなさんも現場では少なからず「リーダー」となる瞬間があるはず。このリーダーの「**リズム＝ペース**」が実に重要です。歩き方、話し方、動作をちょうど、脈拍と同じくらいのペースに保つと周囲が心地よい状態になるのです。平均が70秒くらいなので**1秒よりも少し早くらい**。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。ピンチの時はあえてゆっくり、まさに時計の1秒間隔でゆっくりと話す、動く。勢いよく何かを仕上げる時は話すペースも80秒くらい（女性の脈の平均）。スピード感と躍動感がチームに広が

ります。遅いと周囲はイライラするし、早いと周囲をセカセカさせてミスが起こりやすくなります。日によって**時間によってペースがバラバラなリーダーの組織はチームワークも乱れがち**。リーダーのペースが乱れやすかったら周囲がそれを補佐して、リズムを整えるよう行動するとチームの安定を図ることができます。2トップがいいというのはそういうスピードのバランス調整という意味があると思います。

トップがスピーディーならNO.2はちょっとのんびり。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。

息をあわせましょう！