

#書評

診療という「アート」を磨く
対話の技法

評者 中西修平

川崎医大病院准教授・糖尿病・代謝・
内分泌内科学糖尿病診療に活かす
コーチングなぜそのとき行動変容が
起こったのか？

石井 均=監修

日本糖尿病医療学会

糖尿病医療学コーチング委員会=編

B5・頁 200 2026 年 05 月

定価: 3,850 円(本体 3,500 円+税 10%)

[ISBN978-4-260-06534-4] 医学書院刊

日本の糖尿病医療学を牽引する石井均先生は、「医学はサイエンスであるが、診療はアートである」と説く。ガイドラインという普遍的で冷徹な「サイエンス」を、複雑な事情を抱えるたった一人の患者の生活へいかに落とし込むか。そこにこそ医療者の創造性たる「アート」が問われる。本書『糖尿病診療に活かすコーチング』は、その職人芸を日々の診察室で体現するための、極めて実践的な技法書である。

糖尿病診療における最大の障壁は、正論を伝えるだけでは行動変容が起きないという現実だ。実際の臨床では、「食事を変えたいが、仕事のストレスで食べてしまう」という葛藤（両価性）を抱えた患者が多い。その根底には、個人の意志の弱さではなく、労働環境や経済的困窮といった複雑な生活背景や、医療者に対する心理的ハードルが複雑に絡み合っている。

コーチングは、「答えは相手の中にある」という前提のもと、相手の潜在能力を引き出すことをめざすアプローチである。本書が秀逸なのは、単なる目標達成のスキルではなく、動機付け面接にも通じる「葛藤への共感と受容」を土台に据えている点だ。患者を「自己管理ができない人」と断じるのではなく、「できない理由を持った人」として捉え直す視座は、私が医者をやめる日まで持ち続けなければならないと強く胸に刻まれた。

コーチングは「聴く力」「質問する力」「伝える力」といったスキルを必要とするが、そもそも医療者側に“コーチングマインド”がなければならない。本書にはこのマインドが通底しており、圧倒的に「実践的」である。随所に執筆陣の有益な「声かけ例」がちりばめられており、明日からの診療に直結する。事例集やQ&Aを読んでいると「これはまさに、私のあの患者さんのことだ!」「自分がずっと疑問に感じていたことへの回答だ!」と思いついた箇所があり、目から鱗が落ちる思いを何度も経験した。

本書を読み終えて痛感するのは、対話のスキルやテクニックの習得もさることながら、結局のところ「医療者側の診療態度に収斂される」という事実に尽きる。患者のナラティブに耳を傾け、その背景を理解しようとする真摯な姿勢があってこそ、初めてアートとしての診療が完成する。全ての医療者に推薦したい一冊だ。

……ここまで書いていて思い始める。もしかして私はコーチング実践熟考期? いや準備期かも!