

第19回ファカルティ・ディベロップメント報告書

2025年11月 京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻 教務委員会

開催概要

第19回 京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻ファカルティ・ディベロップメントは「セルフコーチング」をテーマとして実施した。本年度は藤田医科大学の田口智博先生を講師に迎え、多忙な業務を担う教員が自分自身とじっくり向き合いながら、セルフコーチングの考え方と基本的・実践的スキルを学ぶことを目的として開催し、講師による講演とセルフワーク、ペアワークの構成とした。

事前に、職位、分野、教員歴、コーチングに関する経験等に関するアンケートを実施し、講演の準備のための参考情報とした。

当日は、講演に先立ちの今中雄一専攻長による開会の挨拶があった。その後、講師の田口智博先生から「セルフコーチング」と題する講演いただいた。講演では、セルフコーチングの概要、ウェルビーイングやワークライフバランスの基本概念について講義がなされた。そのうえで、ライフヒストリーや「人生の輪（現在のプロフィール）」、役割ごとの自己評価、人生の一言集約、人生のベクトルなど、多数のワークシートを用いたセルフワークと、ブレイクアウトルームでのペアワークが組み合わされ、参加者は自らのこれまでの歩みや現在の状態を整理しつつ内省を深めた。

休憩後は、10年後を見据えたビジョンの言語化を行い、その実現に向けたテーマ・目標・計画を描くワークを行った。あわせて、ニューロロジカルレベルモデルやGROWモデルといったコーチングの理論枠組み、時間管理のマトリクスと「手放す」という視点が紹介され、1年後の目標設定から今週の具体的行動計画へと落とし込むプロセスを学んだ。終盤には、コーチングの学術的背景やセルフコーチングが自分自身および他者のウェルビーイングにもたらす意義についての振り返りを行い、質疑応答と事前質問への回答があった。最後に、近藤尚己教務委員長による総括にて閉会した。

参加者は、自身のビジョンや課題に対してウェルビーイングとワークライフバランスを大切にしながら取り組むための実践的なセルフコーチングスキルを習得するとともに、その学びを他者支援に活かす視点も共有した。

後日、事後アンケートを行い、集計した。

出席者（敬称略）41名

医療疫学：小川 雄右、山田 淑恵、板谷 崇央

薬剤疫学：中尾葉子、高山厚、水野 佳世子、小泉志保

臨床統計学：大森 崇

医療経済学：今中 雄一、佐々木 典子、國澤進

医療倫理学：井上悠輔、古結敦士、林和雄

遺伝医療学・ゲノム医療学：川崎秀徳、鳥嶋雅子

健康情報学：中山健夫、西川佳孝、當山まゆみ、酒井未知、河野文子、蝦名玲子
環境衛生学：西浦博、林克磨、小林鉄郎、岡田雄大
健康増進・行動学：井上浩輔、田近亜蘭、豊本莉恵
予防医療学・パブリックヘルス実装学：高橋由光、岡田浩、島本大也、今村知彦
産業厚生医学：阪上優、岡林里枝
社会疫学：近藤尚己、土生裕、川内はるな、石村奈々
知的財産経営学：早乙女周子
医学コミュニケーション学：岩隈美穂

なお、今回のFDの要となるセルフワーク・ペアワークに十分参加できなかった参加者には、修了証は発行されません。

資料

- 開催プログラム
- 講演スライド
- セルフワーク、ペアワークで用いたワークシート
- 事前・事後アンケート集計報告

【開催プログラム】

第19回 ファカルティ・ディベロップメント・プログラム

場所：Zoom 開催

日時：2025年11月21日（金）9:30-12:30

司会：教務委員 中尾葉子

9:30-9:35

1. 開会の言葉（専攻長 今中 雄一先生）

9:35-12:05

2. 講演「セルフコーチング」、セルフワークとブレイクアウトルームでのペアワーク
(休憩10分を含む)

講師：藤田医科大学 田口智博先生

12:05-12:25

3. 事前質問回答・質疑応答

12:25-12:30

4. 閉会の言葉（教務委員長 近藤尚己先生）

2025年11月21日 9:30-12:30

京都大学研修

セルフコーチング

PHP研究所 上級認定コーチ チームコーチ エグゼクティブコーチ

藤田医科大学医学部地域医療学

田口智博

研修の目的

- ・ 多くの業務を有する参加者が自分自身と向き合い、セルフコーチングをする機会となる。
- ・ セルフコーチングの概要と基本的・実践的なセルフコーチングスキルを習得し、セルフコーチングの意義・有用性を実感する。
- ・ 自分自身のビジョンや目標や課題に対して、ウェルビーイングやワークライフバランスを大切にし、周囲からの理解や協力、サポートを得ながら、目標を達成し、課題を解決し、ビジョンを実現するあり方やスキルを習得する。
- ・ セルフコーチングで習得したあり方やスキルを他者のウェルビーイングに活用できる視点を持つ。

研修の目標

1. セルフコーチング・ウェルビーイング・ワークライフバランスの概要を述べることができる。
2. 基本的・実践的なセルフコーチングのスキルであるライフヒストリー、人生の輪、役割毎の自己評価、人生の一言集約、人生のベクトル、ビジョン、ニューロロジカルレベルモデル、GROW モデル、時間管理を習得する。
3. ウェルビーイング・ワークライフバランスの価値や意味、セルフコーチングの自分と他者にとっての意義を述べることができる。

研修の内容 1

1. レクチャー コーチング／セルフコーチングの概要

コーチングとは？／コーチの語源／ティーチングとの違い／
コミュニケーションの2種類／セルフコーチングとは？

2. 基本的・実践的なセルフコーチングスキルの習得 1

ライフヒストリー **セルフワーク／ペアワーク**

3. レクチャー ウェルビーイング・ワークライフバランスの概要

4. 基本的・実践的なセルフコーチングスキルの習得 2

人生の輪 **セルフワーク／ペアワーク**

役割毎の自己評価 **セルフワーク**

人生の一言集約 **セルフワーク**

人生のベクトル **セルフワーク**

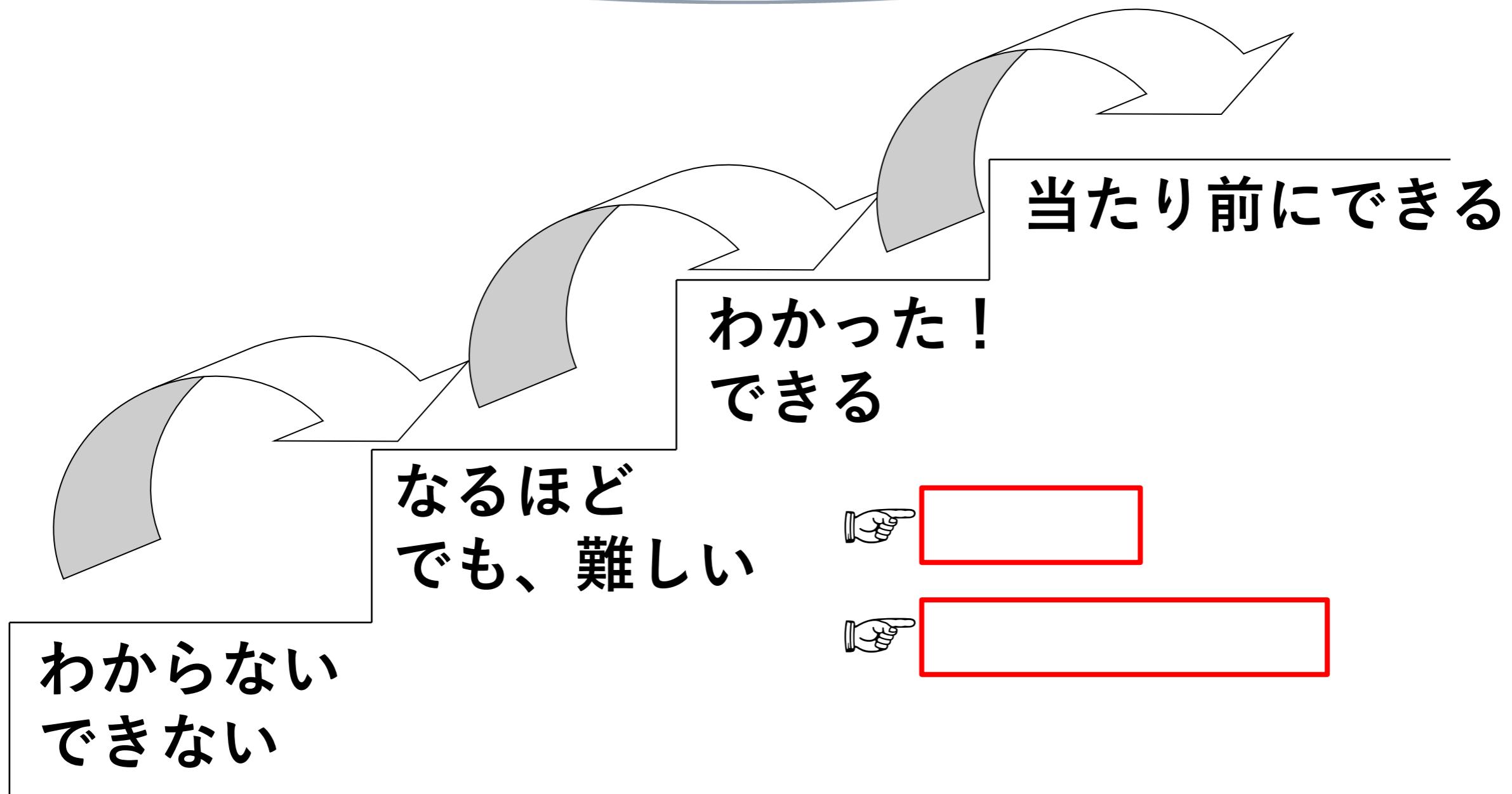
ビジョン **セルフワーク／ペアワーク**

5. レクチャー ニューロロジカルレベルモデル

研修の内容 2

6. レクチャー GROWモデル
7. レクチャー 時間管理のマトリクス
ビジョンを見て“今”取り組むこと／今週の行動をデザインする
8. セルフコーチングの意義・有用性
コーチングの学術的背景／コーチング意義・有用性 **セルフワーク**
9. まとめ・参考文献・参考情報
10. 質疑応答・アンケート

学習の4ステップ



田近 秀敏 (2003) : 『[実践]ビジネス・コーチング—
プロフェッショナル・コーチの道具箱』 PHP研究所

研修で大切にしたいこと・リクエスト

- ・ 「～さん」と呼びましょう。
- ・ 他の人の意見を尊重しましょう。
- ・ 質問はいつでもどうぞ。
- ・ 配布資料1部・シート10部、アンケートがあります。
- ・ 全体： 画像ON、マイクOFF（ミュート）
- ・ ブレイクアウトルーム：画像ON、マイクON（ミュート解除）
ペアワーク中、電話・スマホは音遮断でお願いします。
- ・ 個人情報の守秘義務をお願いします。
- ・ 活発なご参加をお願いします。
- ・ ご意見・ご質問・ご依頼など大歓迎！

田口智博 taguchi8@gmail.com /facebook

コーチングとは？

- ・ クライアントと協働し、思考を刺激し創造的なプロセスを通して、個人的および職業的な潜在能力を最大限に引き出すこと

(国際コーチ連盟)

コーチの語源

- COACH 1500年代のイギリス
「大切な人をその人が望む目的地まで送り届ける」

ティーチングとコーチング

【ティーチング】

私 答え

指示・
命令・指導

相 手

私が
持つて
いる
「答え」
を教える

※問題は早く解決されるが、
相手は受動的に「答え」が
与えられるのを
待つようになる（指示待ち）

【コーチング】

私

相手が
持つている
「答え」を
引き出す

質問
答え

相 手

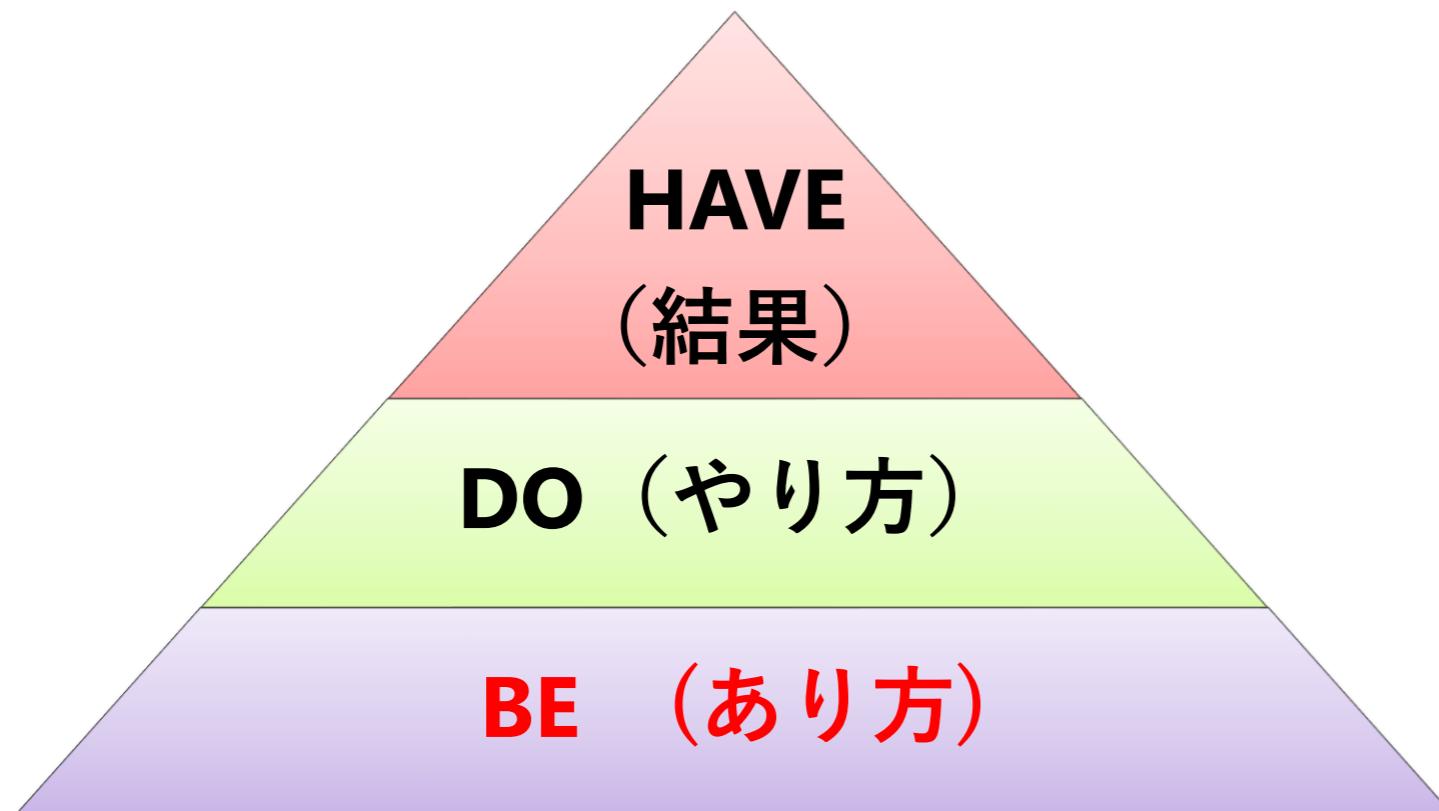
※相手が考えることで、
こちらが思ってもみなかった
「答え」を引き出せる可能性。
相手の自主性も芽生える。

「コーチング」の前提

- ☆ 人間は誰もが**無限の可能性**をもっている
- ☆ 「答え」は**その人自身の中**にある

コーチングの心構え

- ・人は必要な資源をすでに内側に持っている。
- ・人は常にその時可能なベストを尽くしている。
- ・すべての行動には肯定的な意図がある。
- ・失敗はない。フィードバックがあるのみ。



木村 佳世子 (2007) :
図解NLPコーチング術
—やる気と能力を引き出す

コミュニケーションの2種類

- ・ とのコミュニケーション
- ・ とのコミュニケーション

セルフコーチングとは？

- 「自らの**自発性**によって、問題を解決し、目標を達成していくための**心内対話**」

(2006,本間・松瀬)

- 「自分の**可能性を広げ**てゆくためのメンタルトレーニングの手法とそのトレーニング全般、**自分が自分のための最高のコーチ**になること」

(2009,八巻)

ライフヒストリー シート1

- ・これまでの人生はどうでしたか？
立ち止まって観てみましょう。
夢中になって取り組んできたこと、刺激的だったこと、
チャレンジしたこと、葛藤や困難の中、乗り越えてきたこと、
達成したこと、つらかったこと、など
- ・書いてみて感じたこと、考えたことなどを自由に書いてみましょう。
- ・そしてそのことが現在、将来の自分にとってどんな意味があるでしょうか？感じたことを書いてみましょう。

やり方

① セルフワーク シート1に記入 : 5分

② ペアワーク
ブレイクアウトルームで2人で共有 : 6分

ウェルビーイング

個人や社会のよい状態。

健康と同じように日常生活の一要素であり、
社会的、経済的、環境的な状況によって決定される (WHO)

World Health Organization. "Well-being". Health Promotion Glossary of Terms 2021, 2021, 10p.

<健康とは>

病気ではないとか、弱っていないということではなく、
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてがよい状態
(well-being) (WHO)

公益社団法人日本WHO協会. "世界保健機関 (WHO) 憲章とは". 公益社団法人日本WHO協会.

<2015年国連総会で採択されたSDGs の宣言文>

どんな社会にしたいか？

身体的・精神的・社会的にウェルビーイングな社会

United Nations. "Our vision". Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015,
2015, 3p.

ワークライフバランス

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章（内閣府）

「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」

- ・就労による経済的自立が可能な社会
- ・健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会
- ・多様な働き方・生き方が選択できる社会

（企業と働く者）

企業とそこで働く者は、協調して生産性の向上に努めつつ、職場の意識や職場風土の改革とあわせ働き方の改革に自主的に取り組む。

（参考）

- ・ワークライフマネジメント
- ・ワークライフインテグレーション

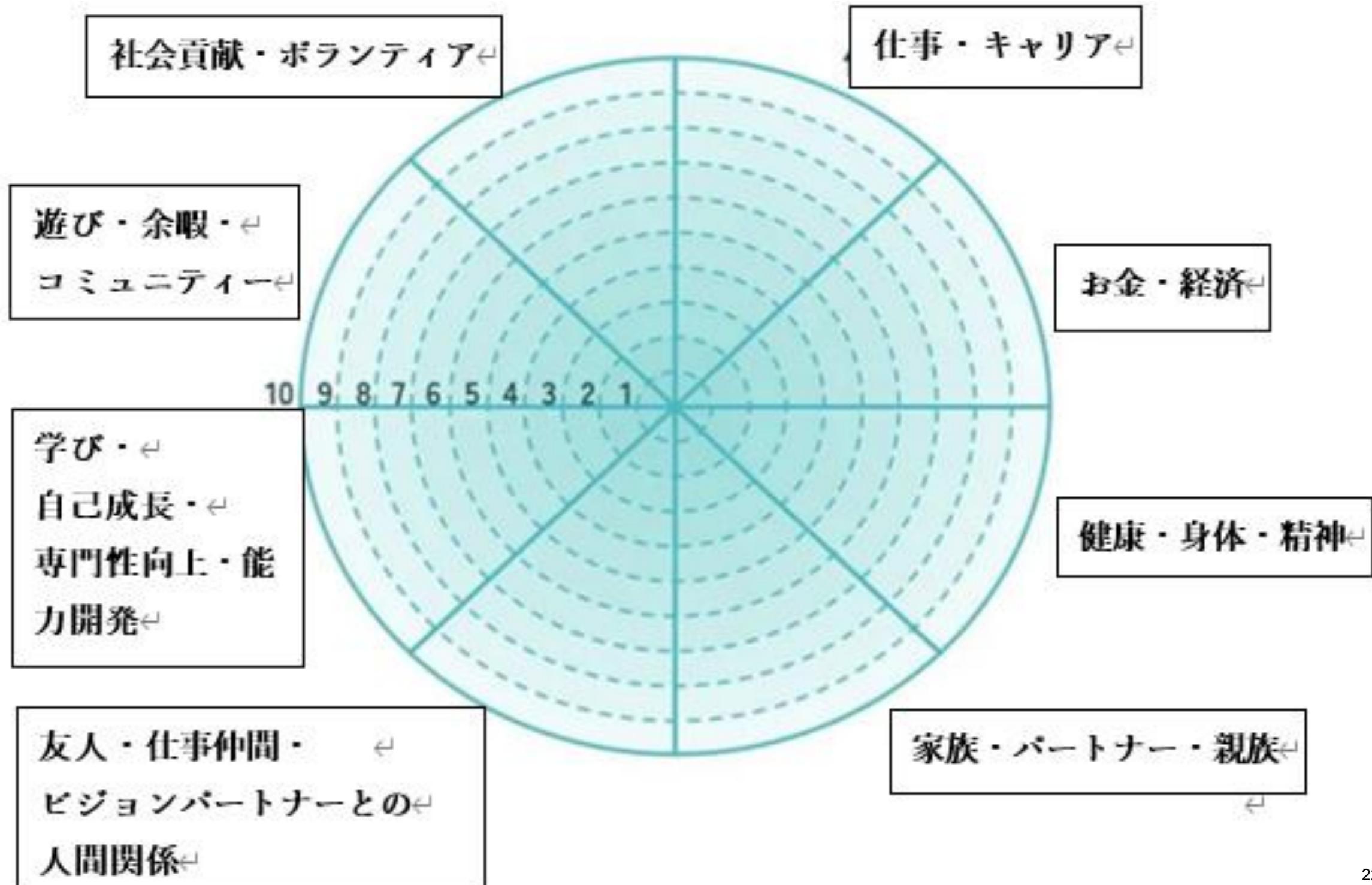
現在のプロフィール（人生の輪） シート2

下記を下に田口が作成

・ヘンリー キムジーハウス, キャレン キムジーハウス フィル サンダール, 他: コーチング・バイブル(第4版)

人の潜在力を引き出す協働的コミュニケーション, 東洋経済新報社, 2020

・ Paul J. Meyer : **Relationship, Physical Health, Spiritual, Finance, Community, Learning, Business, Fun, 1960**



現在のプロフィール（人生の輪） シート2

- ・ それぞれ現在、10点満点で何点でしょうか？
- ・ 点数をつけてみていかがでしょうか？
- ・ その点数の意味するところは何でしょうか、特徴やキャッチフレーズにすると何でしょうか？
- ・ 気になる領域はどこでしょうか？なぜ気になるのでしょうか？
- ・ 満足しているふりをしている領域はどこでしょうか？見て見ぬふりをしている領域はどこでしょうか？扱いたくない領域はどこでしょうか？

やり方

- ① セルフワーク シート2に記入 : 5分
- ② ペアワーク
ブレイクアウトルームで2人で共有

役割ごとの自己評価 シート3

- ・ 選択している役割にはどのようなものがありますか？
役割の例：教員、研究者、医師、娘、母、妻、姉など
- ・ それぞれ現在、10点満点で何点でしょうか？
- ・ その点数の意味するところは何でしょうか、特徴や
キャッチフレーズにすると何でしょうか？

やり方

セルフワーク シート3に記入：5分

人生の一言集約 シート4

- ・ 人生の棚卸をしてきました。
これまでの人生はどんな人生だったでしょうか？
何を生きてきた人生だったと言えるでしょうか？
- ・ 自分の人生を一言集約すると何でしょうか？
30文字程度で表現してみましょう

やり方

セルフワーク シート3に記入：5分

人生のベクトル シート5

- ・ 今、大好きなことや得意なことは何でしょうか？
- ・ 今の強みは何でしょうか？
- ・ これから身につけたい強みは何でしょうか？
- ・ 興味・関心や才能が創り出す人生のベクトル・方向は
何でしょうか？

やり方

セルフワーク シート3に記入 : 5分

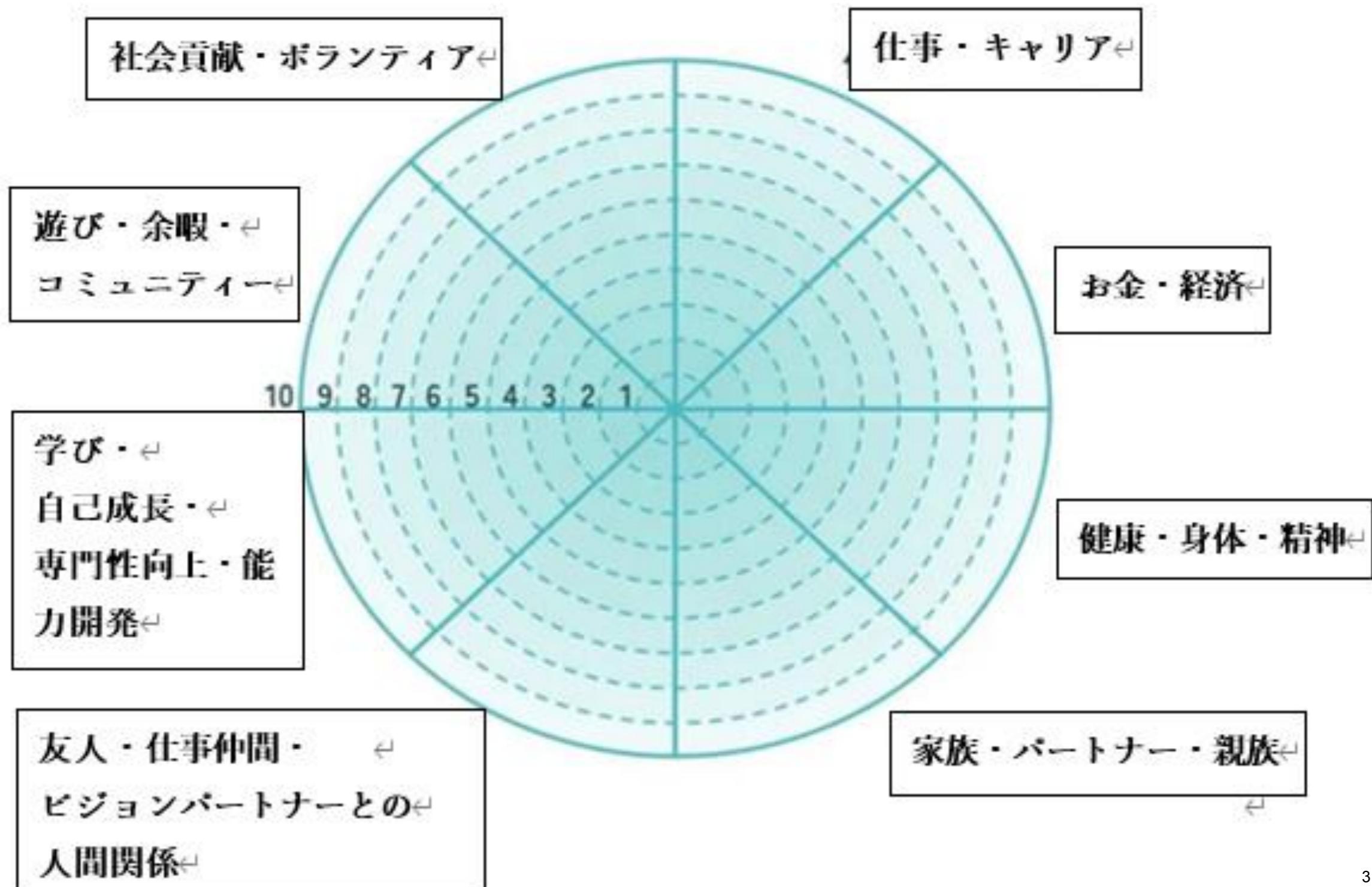
ビジョン（人生の輪） シート6

下記を下に田口が作成

・ヘンリー キムジーハウス，キャレン キムジーハウス フィル サンダール,他：コーチング・バイブル(第4版)

人の潜在力を引き出す協働的コミュニケーション，東洋経済新報社，2020

・Paul J. Meyer : **Relationship, Physical Health, Spiritual, Finance, Community, Learning, Business, Fun, 1960**



ビジョンを描く

魅力的な未来像

イメージできる

現実的・達成可能



※言葉や思考 → **五感**を使う

※～すべき、～しなければならない
→ **～しています**

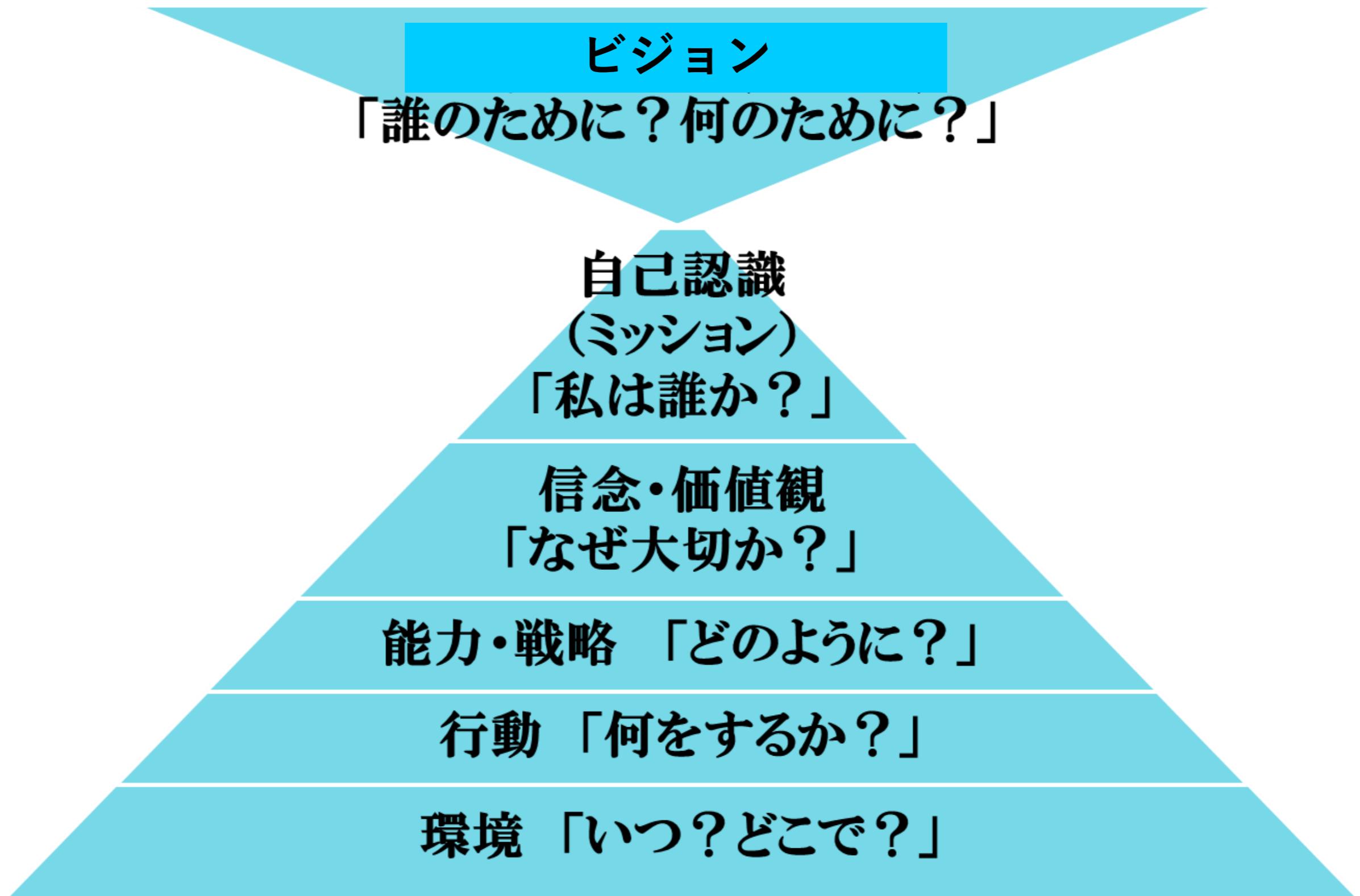
ビジョン（人生の輪） シート6

- ・ それぞれ10年後、10点満点で何点にしたいでしょうか？
- ・ その点数の意味するところは何でしょうか？
それぞれで何を実現したいでしょうか？
キーワードやキャッチフレーズで表すと何でしょうか？
- ・ 人生に何を期待していますか？本当は何をしたいですか？
- ・ これらを統合する表現としてビジョンを一言集約すると何でしょうか？

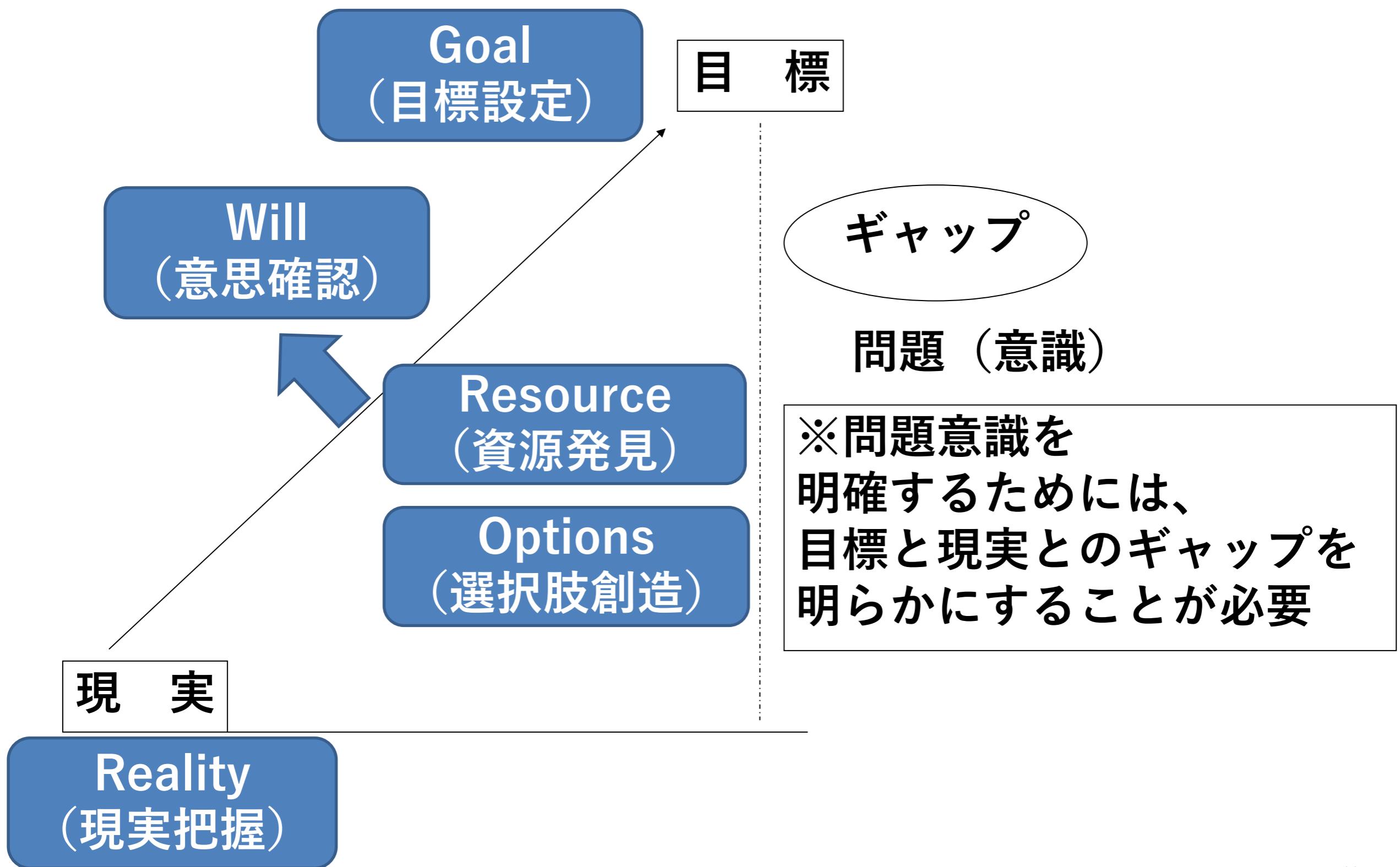
やり方

- ① セルフワーク シート6に記入 : 6分
- ② ペアワーク
ブレイクアウトルームで2人で共有

ニューロロジカル・レベル・モデル シート7



GROWモデル シート 8



GROWモデル：コーチングの基本フレーム

G	Goal	目標設定	「どんなことをやり遂げたら、達成感がありますか？」 「どういう状況になれば、目標が達成できたと感じられますか？」 「実現したいことは何ですか？」 「その目標を達成することで、あなた自身にとっての意味は何ですか？」 「あなたの周りの人や社会にとっての意味は何ですか？」 「それが実現したらどんな状況になりますか？」
R	Reality	現実把握	「そのことについては今、どういう状況ですか？」 「目標達成のために具体的には何をしていますか？」 「まだ取り組んでいないことは何ですか？」 「実際にやってみてどうでしたか？」 「その体験から何を学んだのですか？」
	Resource	資源発見	「これを成し遂げるために、あなたの何を使ったらうまくいくと思いますか？」 「あなたの過去の経験で、今回にもできることは何ですか？」 「自分の強みは何ですか？」 「サポートしてくれる人はだれですか？」

GROWモデル：コーチングの基本フレーム

O	Options	選択肢創造	「今できることは何ですか？」 「他にどんなやり方が考えられますか？」 「他の人がやっている方法で、取り入れられることはありますか？」
W	Will	意思確認	「最も効果的だと思うものはどれですか？」 「まず何をいつから始めますか？」 「うまくいく可能性はどの程度ですか？」 「どのくらいの負担ですか？」 「関係者のだれにとってもうまくいく方法ですか？」 「これまでしていたことで得られていたことをやめることでどうなりますか？」

※質問のスキル

※エコロジーチェック

目標設定 (Goal)

～SMART model～

Specific	具体的	何を、どのレベルまで？肯定的か？
Measurable	測定可能	現在地と到達レベルをしきるか？
Attainable	達成可能	目標達成のための活動が実現可能で、その結果として目標達成が可能であるか？ストレッチ目標か？
Relevant	適切さ	組織の理念やビジョン・目標などに、適切な関連性があるか？
Time phased	期限つき	いつまでに

時間管理のマトリクス (アイゼンハワーマトリクス)



手放す (やめる、変える、委任する、協力を求める)

選択と集中

- ・ 朝起きてからの自動的な、怠惰な行動パターン
- ・ 家族での役割のパターン化
- ・ 仕事への考え方ややり方・仕組み、責任範囲や内容
- ・ 緊急中毒症
- ・ 第4象限の時間の使い方
- ・ 過剰やストレスからのお金の使い方
- ・ 健康を害する食事や食べすぎ
- ・ 優先順位の下がった人づきあい
- ・ 目的を失ったコミュニティー・趣味の機会
- ・ 目的を失った人間関係
- ・ 人との関わり方（任せ、依存、おせっかい、傲慢、しゃべりすぎ）
- ・ 悪しき習慣（片づけない、約束を守らない、時間に遅れる、感謝しない）
- ・ 思考パターン（自己価値を下げる、人への愚痴・悪口、お願いできない）
- ・ 睡眠時間、衣服など

水路化現象

- ・嫌いなことより好きなことを先にする
- ・時間がかかることより早くできることを先にする
- ・難しいことよりやさしいことを先にする
- ・初めてのことより慣れたことをさきにする
- ・考えることより行動することを先にする
- ・自発的なことより指示されたことを先にする
- ・予定したことより飛び込んできたことを先にする
- ・重要なことより急ぐことを先にする

ビジョンを見て“今“取り組むこと (1年後の目標) シート9

- ・ ビジョン実現のためのテーマ
- ・ 目標や計画、始めること
- ・ 手放すこと

※シート6を見ながら

※毎週見る

今週の行動をデザインする シート 1 0

- ・ 時間管理（優先順位付け）

- (1) 緊急度と重要度を考慮して決める

- A.今週やる 【必須】
 - B.今週やらなくても間に合うがやっておきたい 【重要】
 - C.ひらめきや創造的なこと・削除も可能なこと 【選択可能】

- (2) 同じ記号 (A,B,C) に実行順位 (1, 2, 3 · · ·) をつける

※シート9をみながら

※B重要なことから着手する

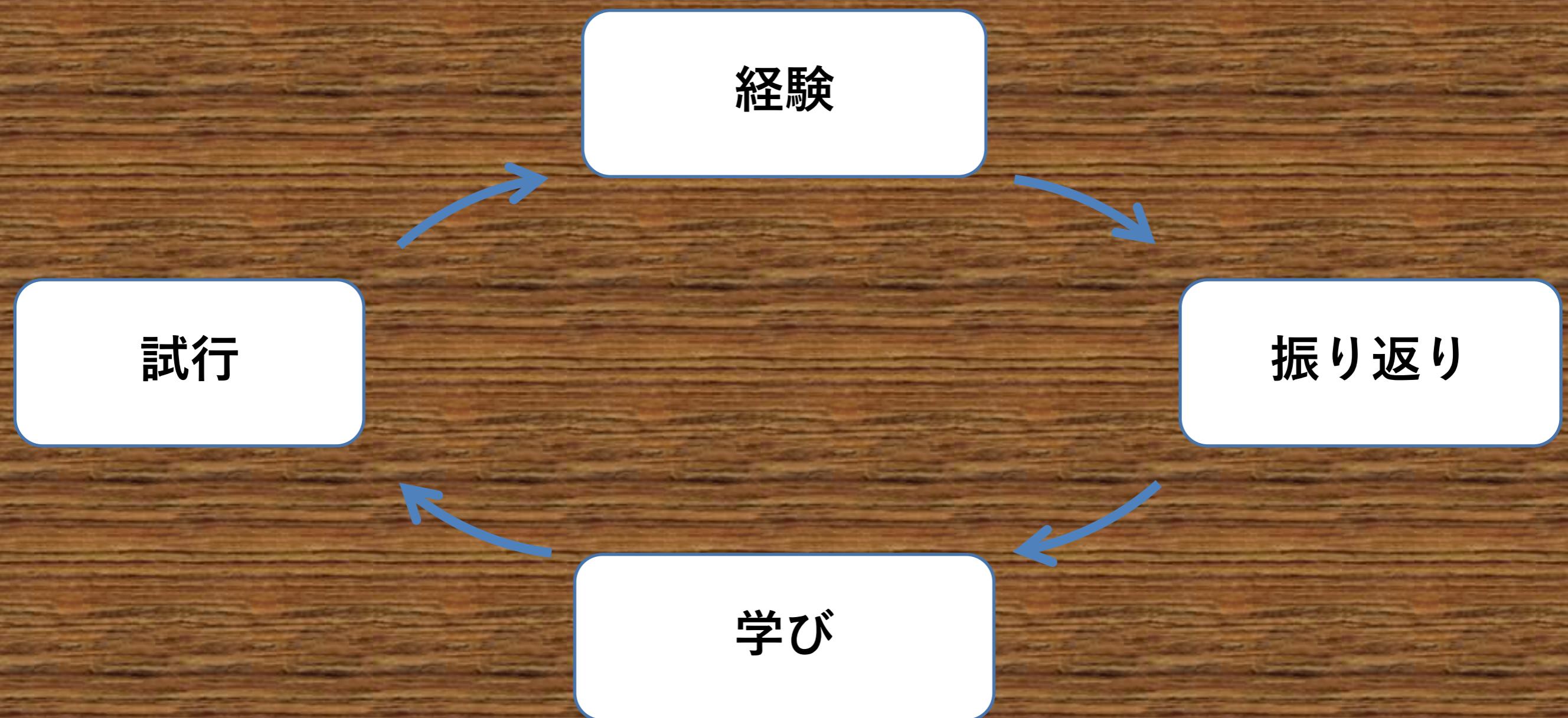
実行順位：時間がかかる、大きい成果につながるものから

※毎日みながら今日の行動を決める

※振り返りをする 完了、→先送り、削除、←委任、●進行中

経験学習のサイクル

(Kolb)



振り返りの方法 1

自己評価が基本

できたところ (具体的な事実)	改善するところ
気持ち、感情、思い	次のステップ、計画

- 成果だけでなく、プロセスも大切

振り返りの方法2

個人と共同



個人

共同

振り返りの方法 3

- ・ いつ振り返るか?
毎日／毎週／1年／数年など
- ・ どのように振り返るか? 非公式でもいい

承認のスキル

◆承認は「心理的な欲求」 → **勇気づけるメッセージ**
→自己実現の欲求・自己リソースの発見 → 自発的な行動へ

承認の種類	
結果承認	行動の結果や成果を認める
事実承認	結果ではなく過程や、貢献や協力などを認める
存在承認	存在そのものを認める

田近 秀敏(2003)をもとに田口が表を作成、編集

コーチングの動向1

- 実証研究が少ない (Fillery-Travis,A. and Passmore, J 2011, G Bozer, JC Sarros 2012, 西垣 2015)
 - 理論的基盤や妥当な方法論の欠如
- **Evidenced-based coaching**
 - ポジティブ心理学、コーチング心理学 (Theeboom, T. et. Al. 2014)
 - ⇒ 心理学・教育学などの大学・大学院
 - ヘルスコーチング大学院 (University of Delaware)
 - コーチング心理学 イギリス、オーストラリアを中心
学術雑誌5誌
 - ポジティブ心理学 Institute of Coaching
マクリーン病院 (ハーバード・メディカル・スクール関連病院)

コーチングの動向2

- **Evidenced-based coaching**
 - 日本臨床コーチング研究会（2006～）
日本ポジティブサイコロジー医学会（2012～）
 - 日本でも医療系の大学や大学院にコーチングが取り入れられてきている（田口、西垣 2015）

コーチング心理学

- 既存の成人学習理論と子どもの学習理論、および心理学研究法に基づくコーチングモデルを援用し、個人生活や職場での幸福とパフォーマンスを高めるものである (Grant & Palmer, 2002)
- コーチング心理学はポジティブ心理学の応用分野
(オーストラリア心理学会コーチング心理学部門 2007)
- 心理学の学位または大学院レベルの資格を持ち、適切な継続的専門教育とスーパーバイズを受けたコーチングサイコロジストによって実践されるもの
(国際コーチング心理学会HP)

コーチングの意義 1

鈴木. 2006

- ・ 気づく力を引き出す
- ・ 学習者が自ら学ぶ姿勢を身につける
- ・ 良き医療者の育成の時間の負担が減らせる
- ・ 患者から必要な情報を聞きやすくなる
- ・ 円滑なコミュニケーションがとれ、人間関係がよくなる
- ・ 事態への対応力アップ
- ・ 洞察力・客観的にみる視点・メタ認知・俯瞰することができるようになる

コーチングの意義 2

鈴木. 2006

- ・ 自分が尊重されていると感じる
- ・ 自信がつく
- ・ モチベーションが向上する
- ・ 仕事がうまく運び楽しくなる

コーチングの意義 3

- 情動知能指数が向上する (山内 2009)
 - 心内知性
 - 対人関係知性
 - 状況判断知性
- 同僚によるpeer coaching (Y. Steinert 2010)
 - 学習ゴールの同定
 - 教育法の集中的な観察
 - フィードバック、分析、サポート

コーチングの意義 4

Beryl De Souza, Rebecca Viney 2014

- ・振り返りと認識の改善を通して自信とモチベーションが向上する
- ・個人の成長の計画を立てることで重要な目的・目標にフォーカスできる
- ・マネジメント能力と現場での活かし方を向上できる
- ・生涯学習を通して個人と職業の成長・発展にフォーカスできる

ウェルビーイングやワークライフバランスは
みなさんにとてどのような価値や意味があるでしょうか?
セルフコーチングはみなさんにとてどのような深い意義があるでしょうか?
セルフコーチングで習得したあり方やスキルは
他者のウェルビーイングに対して
どのように活用できるでしょうか?

自分自身にとって、
職場で・組織・教育で、
リーダーとして、
家族に対して

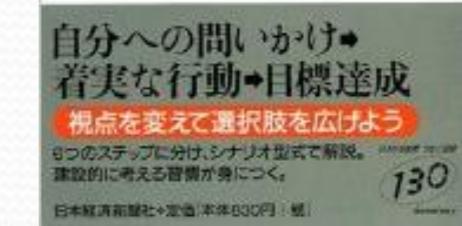
コーチ／メンターを持ちましょう！

- 公式
- 非公式



参考図書

- 田近 秀敏():PHP通信ゼミナール
セルフコーチングで描くキャリアデザイン
株式会社PHP研究所
- 八巻 理恵 (2009):
『セルフコーチング
~あなた自身を「最高の自分」へと導くために~』
文芸社
- 本間 正人, 松瀬 理保 (2007):
『セルフ・コーチング入門』
日経文庫



参考図書

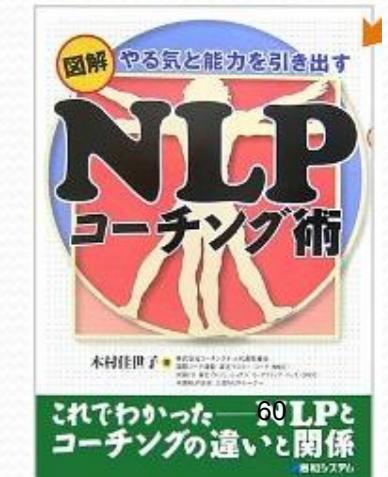
- 田口 智博 (2016) :
『特集 コーチング』 「治療」 2016年98巻9月号
南山堂



- 田近 秀敏 (2003) :
『[実践]ビジネス・コーチング—プロフェッショナル
・コーチの道具箱』 PHP研究所



- 木村 佳世子 (2007) :
『図解NLPコーチング術—やる気と能力を引き出す』
秀和システム



コーチング参考情報

- PHP <https://onl.la/nTpSraV>
- Coach A <https://www.coacha.com/>
- CTIジャパン <http://www.thecoaches.co.jp/index.html>
- 日本臨床コーチング研究会 <http://rinsho-coach.net/mt/public/hp/>

ビジネスコーチ・チームコーチ カンファレンス2025

一般社団法人ビジネスコーチ・チームコーチ連盟

<https://ntcf.or.jp/service/conference/>

- 11月30日(日)13:00-17:00
- テーマ: AI時代の対人支援の可能性を探る
- 会場: 両国KFC Room115
- オンデマンド配信あり
- 参加費: 5,000円



シート 1

ライフヒストリー

これまでの人生はどうでしたか？立ち止まって観てみましょう。
夢中になって取り組んできたこと、刺激的だったこと、チャレンジしたこと、
葛藤や困難の中、乗り越えてきたこと、達成したこと、つらかったこと、など

これまでの体験を好みの度合い
に応じてプロットし線で繋いで
みてください（中央ラインより上
が好ましいこと、下が逆のこと）。

誕生

小学校

中学校

高校

大学

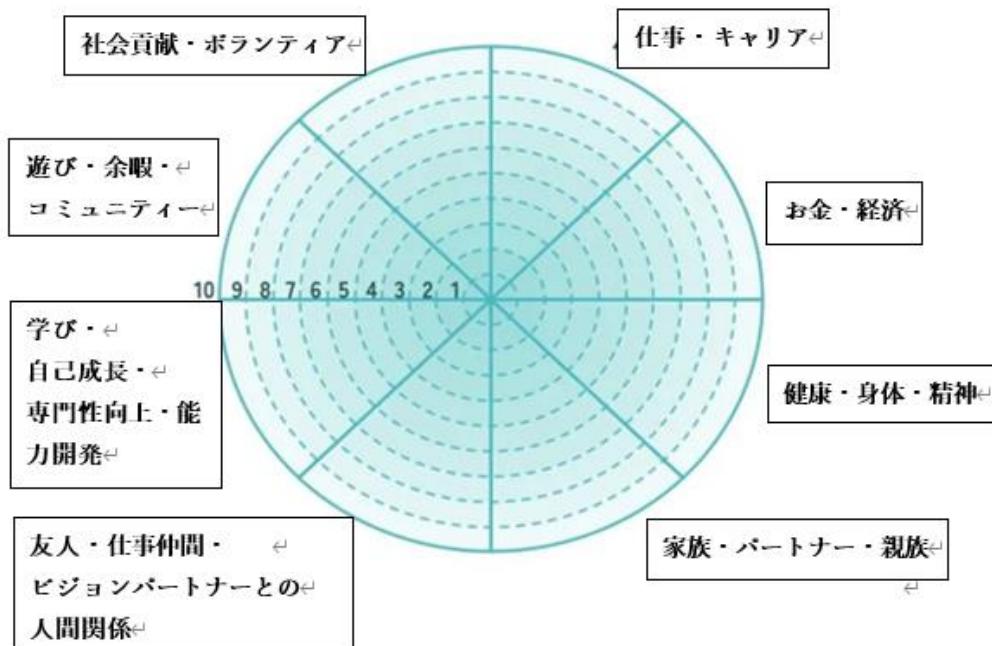
社会人

現在

そのことが現在、将来の自分に
とって、どんな意味があるでしょ
うか？
感じたことを書いてみましょう。

書いてみて感じたこと、考えしたことなどを自由に書いてみましょう。

シート2 現在のプロフィール（人生の輪）



- 仕事・キャリア：ビジョンを分かち合う、職種、業務内容、事業承継、サービス、職場環境、オンラインの仕組み・ＩＴ／ＡＩ、マネジメント、教育、研究、面談、マニュアル、チーム、新規事業、開業・副業、資金計画、持続可能性・SDGs、テレワークなど
- ・
- 将来の備えなど
- 健康・身体・精神：生活習慣、食事、運動・トレーニング、健康診断、歯科検診、身体のメンテナンス、リフレッシュ、マインドフルネス、ストレスなど
- 家族・パートナー・親族：こども、親の扶養、パートナーとの関係、家族との時間、将来のこと、育児方針、進学資金、住まい、新築や改築、老後、レジャー計画、災害対策、保険の見直しなど
- 友人・仕事仲間・ビジョンパートナーとの人間関係：親交・親密度、人脈、ネットワーク、将来を考えたパートナーなど
- 学び・自己成長・専門性向上・能力開発：資格取得、学習、スキル修得、外国語、本を読む、自己開発、大学院、留学、コミュニケーションスキル、リーダーシップ、コーチやメンターをつけるなど
- 遊び・余暇・コミュニケーション：趣味、レジャー計画、自分の時間、コミュニケーションへの参加や主催、読書・映画鑑賞・自然・宗教など
- 社会貢献・ボランティア：ボランティア、寄付、福祉活動、海外協力、カーシェアの利用、カーボンニュートラルの実施、SDGsなど

- ・ それぞれ現在、10点満点で何点でしょうか？
- ・ 点数をつけてみていかがでしょうか？
- ・ その点数の意味するところは何でしょうか、特徴やキャッチフレーズにすると何でしょうか？
- ・ 気になる領域はどこでしょうか？なぜ気になるのでしょうか？
- ・ 満足しているふりをしている領域はどこでしょうか？
見て見ぬふりをしている領域はどこでしょうか？
扱いたくない領域はどこでしょうか？

シート3 役割ごとの自己評価

- 選択している役割にはどのようなものがありますか？
役割の例：教員、研究者、医師、娘、母、妻、姉など
- それぞれ現在、10点満点で何点でしょうか？
- その点数の意味するところは何でしょうか、特徴やキャッチフレーズにすると何でしょうか？

シート10 今週の行動をデザインする

- 実施状況 団完了、→先送り、×削除、←委任、●進行中
- 優先度管理 A B C／1 2 3

タスクリスト

月 日 ~ 月 日

タスクリスト

月日～月日

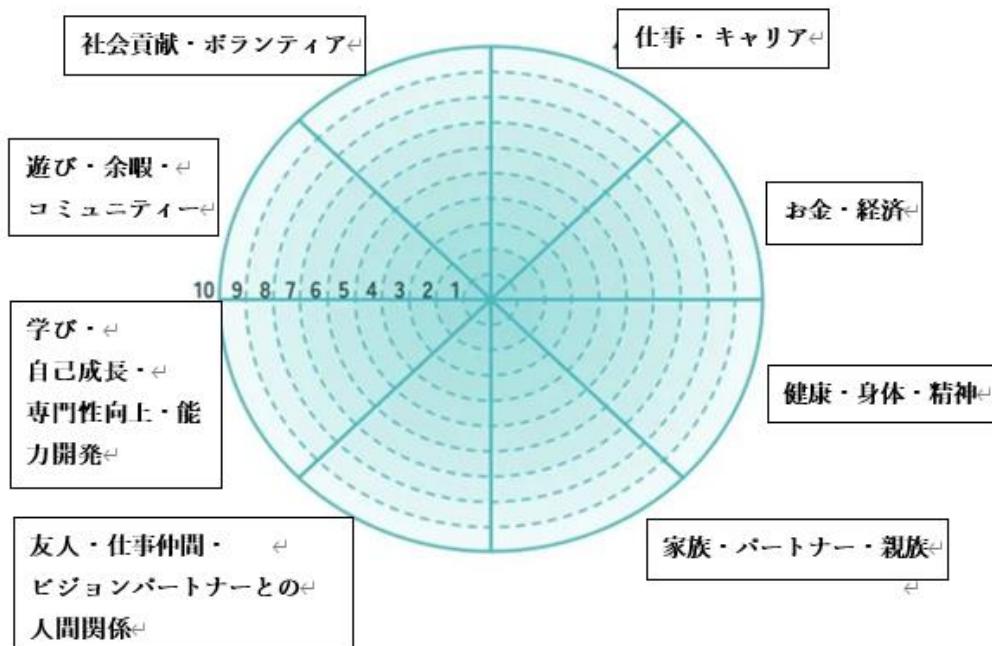
シート4 人生の一言集約

- 人生の棚卸をしてきました。
これまでの人生はどんな人生だったでしょうか？
何を生きてきた人生だったと言えるでしょうか？
- 自分の人生を一言集約すると何でしょうか？30文字程度で表現してみましょう

シート5 人生のベクトル

- ・ 今、大好きなことや得意なことは何でしょうか？
- ・ 今の強みは何でしょうか？
- ・ これから身につけたい強みは何でしょうか？
- ・ 興味・関心や才能が創り出す人生のベクトル・方向は何でしょうか？

シート6 ビジョン（人生の輪）



- ・ **仕事・キャリア**： ビジョンを分かち合う、職種、業務内容、事業承継、サービス、職場環境、オンラインの仕組み・ＩＴ／ＡＩ、マネジメント、教育、研究、面談、マニュアル、チーム、新規事業、開業・副業、資金計画、持続可能性・SDGs、テレワークなど
- ・ **お金・経済**： 資金計画、貯蓄、資産運用、返済計画、収入、支出・浪費、将来の備えなど
- ・ **健康・身体・精神**： 生活習慣、食事、運動・トレーニング、健康診断、歯科検診、身体のメンテナンス、リフレッシュ、マインドフルネス、ストレスなど
- ・ **家族・パートナー・親族**： こども、親の扶養、パートナーとの関係、家族との時間、将来のこと、育児方針、進学資金、住まい、新築や改築、老後、レジャー計画、災害対策、保険の見直しなど
- ・ **友人・仕事仲間・ビジョンパートナーとの人間関係**： 親交・親密度、人脈、ネットワーク、将来を考えたパートナーなど
- ・ **学び・自己成長・専門性向上・能力開発**： 資格取得、学習、スキル修得、外国語、本を読む、自己開発、大学院、留学、コミュニケーションスキル、リーダーシップ、コーチやメンターをつけるなど
- ・ **遊び・余暇・コミュニティー**： 趣味、レジャー計画、自分の時間、コミュニティーへの参加や主催、読書・映画鑑賞・自然・宗教など
- ・ **社会貢献・ボランティア**： ボランティア、寄付、福祉活動、海外協力、カーシェアの利用、カーボンニュートラルの実施、SDGsなど

- ・ それぞれ 10 年後、10 点満点で何点にしたいでしょうか？
- ・ その点数の意味するところは何でしょうか？
それぞれで何を実現したいでしょうか？
キーワードやキャッチフレーズで表すと何でしょうか？
- ・ 人生に何を期待していますか？本当は何をしたいですか？
- ・ これらを統合する表現としてビジョンを一言集約すると
何でしょうか？

シート7 ニューロロジカルレベルモデル

☆ビジョン

「実現したいことは何ですか？」
「本当に創り出したいことは何ですか？」
「何のために誰のためにしているのですか？」

☆自己認識

「その活動をしているあなたは誰ですか？」
「どのような存在でいたいですか？」
「どのような役割を担いたいですか？」
「あなたのミッションはなんですか？」

☆信念・価値観

「なぜするのですか？」
「大切にしたい価値観は何ですか？」
「必要な、あるいは強化すべき信念は何ですか？」

☆能力・戦略

「どのように成し遂げるのですか？」
「あなたの強みや得意なことはなんですか？」
「能力やスキルに関して自信のあることは何ですか？」
「さらに必要な戦略や能力や技術は何ですか？」

☆行動

「実現するために何をしますか？」
「戦略・技術からあなたがしたいことは何ですか？」
「その状況を手にするために何をしたらいいですか？」

☆環境

「望む環境はどのようなものですか？」
「いつ、どこで実現しますか？」

シート8 GROW モデル

☆Goal 目標設定

- 「どんなことをやり遂げたら、達成感がありますか？」
- 「どういう状況になれば、目標が達成できたと感じられますか？」
- 「実現したいことは何ですか？」
- 「その目標を達成することで、あなた自身にとっての意味は何ですか？」
- 「あなたの周りの人や社会にとっての意味は何ですか？」
- 「それが実現したらどんな状況になりますか？」
- 具体的** 何を、どのレベルまで？肯定的か？
- 測定可能** 現在地と到達レベルをしすることができますか？
- 達成可能** 目標達成のための活動が実現可能で、その結果として目標達成が可能であるか？ストレッチ目標か？
- 適切さ** 組織の理念やビジョン・目標などに、適切な関連性があるか？
- 期限つき** いつまでに

☆Reality 現実把握

- 「そのことについては今、どういう状況ですか？」
- 「目標達成のために具体的には何をしていますか？」
- 「まだ取り組んでいないことは何ですか？」
- 「実際にやってみてどうでしたか？」
- 「その体験から何を学んだのですか？」

☆Resource 資源発見

「これを成し遂げるために、あなたの何を使ったらうまくいくと思いますか？」
「あなたの過去の経験で、今回にもできることは何ですか？」
「自分の強みは何ですか？」
「サポートしてくれる人はだれですか？」

☆Options 選択肢創造

「今できることは何ですか？」
「他にどんなやり方が考えられますか？」
「他の人がやっている方法で、取り入れられることはありますか？」

☆Will 意思確認

「最も効果的だと思うものはどれですか？」
「まず何をいつから始めますか？」
「うまくいく可能性はどの程度ですか？」
「どのくらいの負担ですか？」
「関係者のだれにとってもうまくいく方法ですか？」
「これまでしていたことで得られていたことをやめることでどうなりますか？」

シート9 ビジョンを見て“今”取り組むこと（1年後の目標）

- ・ **仕事・キャリア**

テーマ

目標や計画、始めるこ

手放すこと

- ・ **お金・経済**

テーマ

目標や計画、始めるこ

手放すこと

- ・ **健康・身体・精神**

テーマ

目標や計画、始めるこ

手放すこと

- ・ **家族・パートナー・親族**

テーマ

目標や計画、始めるこ

手放すこと

- 友人・仕事仲間・ビジョンパートナーとの人間関係
テーマ

目標や計画、始めるこ

手放すこと

- 学び・自己成長・専門性向上・能力開発
テーマ

目標や計画、始めるこ

手放すこと

- 遊び・余暇・コミュニティー
- テーマ

目標や計画、始めるこ

手放すこと

- 社会貢献・ボランティア
- テーマ

目標や計画、始めるこ

手放すこと

2025年度ファカルティディベロップメント出欠確認および事前アンケート集計結果

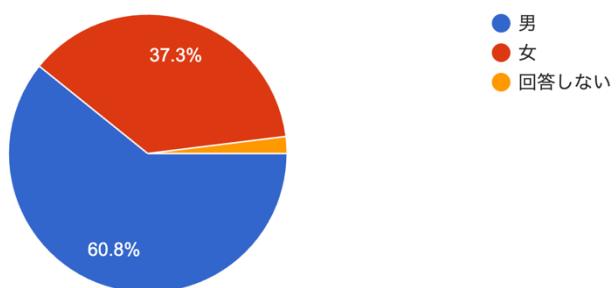
収集期間：2025年9月17日～10月3日

収集方法：メールで周知、Google フォームで回答

回答数：51名（1名は出欠連絡あり、アンケート回答拒否）

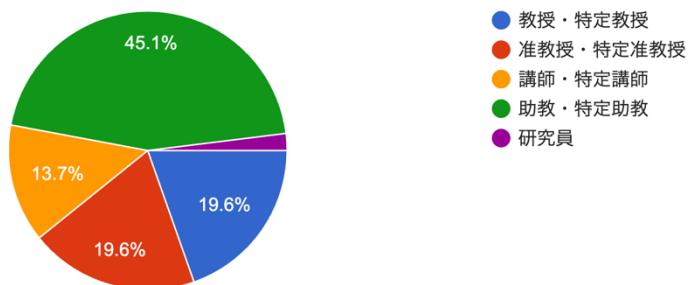
性別

51件の回答



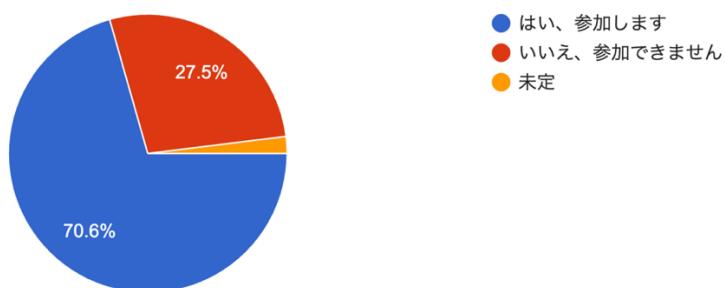
職位

51件の回答



2025年度FDに参加されますか？

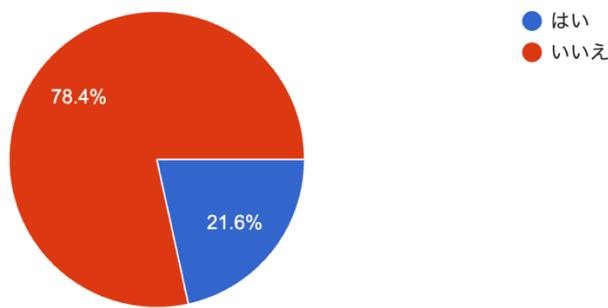
51件の回答



＜参加可否に関わらず、以下回答にご協力ください＞

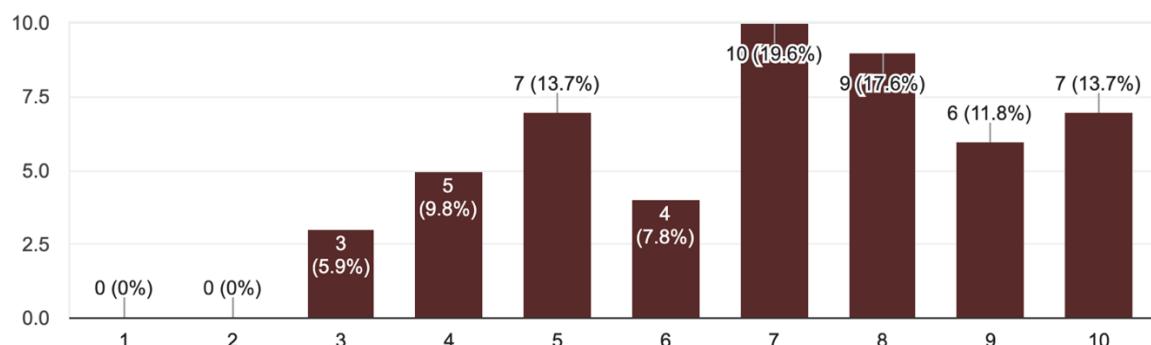
これまでキャリアデザインに関連した講演・講習を受講したことはありますか？

51 件の回答



現在のご自身のキャリアにどの程度満足していますか？

51 件の回答



現在の仕事におけるやりがい・不安・迷いがあれば教えてください。

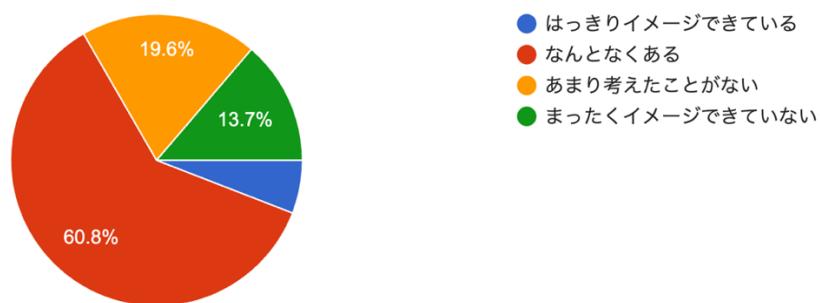
- 大変やりがいもあり、楽しくやっています。
- よりよい未来への貢献
- アカデミアに長く在籍することで、現場を知らないのではないかという目で見られることがあること
- 不安としては、年齢に応じた自分の進みたいキャリアデザインをどこまで明確にできるか、知る方法がありましたらご教示頂きたいです。
- とても楽しく仕事させていただいております
- どこまで自主的に仕事をすれば十分かの指標がないが、研究や教育により多くの時間と労力を費やせば、アウトプットが出るという事でもないと思うので、バランスに迷う。
- やりがい：自分の経験を直接学生に伝えることができること、不安：授業や研究の質に不安をもっていたが、年をとるにつれてだんだんいい加減になってきて減ってきている、迷い：他の人との連携で、どの程度まで誰が行うかについては迷いが多い

- 数年スパンの将来のことがイメージできていない。
- 教育を通じて次世代の疫学者を養成し、それを通じて新たなエビデンスが創出され、日本ひいては世界の医療に寄与できることに、大きなやりがいを感じています。
- 研究・教育とその他業務とのバランスが上手くとれていないことへの焦り。研究等を通じて政策など社会に還元できる点がやりがい
- やりがい：共同研究を通して学生の成長を間近でみられること。不安：任期の定めがあること。迷い：アカデミアの中でキャリアを継続していくかどうか。
- 教育したメンティーが成果を出すことにやりがいを感じる
- 研究と教育のいずれにも携われることにやりがいを感じます。ただ、限られたエフォートの中で全ての仕事を納得できるまで追求できるわけでもなく、優先順位の割り振りや妥協することについて不安や迷いを感じこともあります。
- 任期、継続性について
- 大学院生の指導が多く、自分の研究の時間の捻出が難しい点が不安です。
- エフォートを何にどれぐらい割くか。
- タスク管理が課題です。
- さまざまな条件の中、自分がやりたい研究ができている。その一方で条件も多いと感じることもあり、そこはバランスをとる必要がある。また、テニュアではないので、どのように動くべきか。今ある仕事に責任感もあり、やりとげたい気持ちは強いが、テニュアではないので移動も考えなければいけないというジレンマは感じています。
- どの仕事も楽しいが、エフォートの配分に悩むことがある。
- 教育、研究、運営、(臨床)、のバランスの取り方。
- 家庭との両立は大変で、いつまで続けられるかなと考えています。
- 自分の希望に沿った仕事ができ、社会へのインパクトを生み出せることにやりがいを感じます。一方でキャリアの歩み方や生活収支においてはどう動くべきか不安や迷いがあります。
- 研究以外の仕事が多い。新しい取り組みが多く成長できてやりがいはあるが、待遇にはやや不満もある。
- 選択と集中がムズイ
- 雇用期限があることや、家庭との両立の困難さがあることを不安に感じています。
- 自分でしかできない仕事が多くやりがいを感じる
- キャリアアップの具体的な方法がわからない
- やりがい：アカデミアの活動は楽しい。不安：昇進やキャリアアップに引越しや付随する可能性が高く子供や妻に負担。迷い：アカデミアで昇進しても医者として働くより給与が低い。
- 「すべきことをする」というところです。
- 業務範囲が明確でない点がありがたくもあり、十分なパフォーマンスなのか不安になる。
- 今のポジションは安定しておらず、これから先の道筋を描きにくい。
- 楽しく仕事をしている。不安や迷いは特にない。
- やりがい・不安・迷い、それぞれあります。
- 教育面での質が担保できるのか不安を感じている。
- 研究成果が認められることにやりがいを感じます。学生の指導において、学生のモチベーションを上げることができているかどうかについて不安を感じことがあります。
- 今までの知識、経験がいかせている。新しいことにもチャレンジできている

- 学生指導と自分の研究の両立、教室をもっと大きく発展させたいけれどもできない
- 雇用が不安定 任期付き
- 自分の実績にならない・関心領域から遠い仕事が多く、貴重な時間をロスしている感じがして焦りがあります。このままここで続けるのが良いのか、もっと自分の研究をやらせてくれる所に異動するのが良いのか迷いがあります。
- 次の就職・トレーニング先（海外を検討）
- 関心のあるテーマを追求できる点があります。

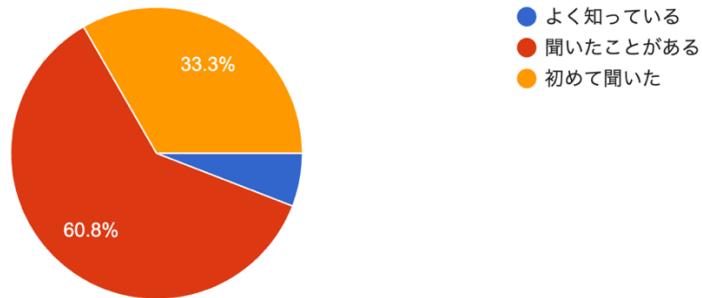
5年後・10年後のご自身のキャリアをどの程度イメージできていますか？

51 件の回答



セルフコーチングという言葉を知っていますか？

51 件の回答



セルフコーチングに対してどのようなイメージをお持ちですか？

- 自身で自身を導くこと
- 初めて知ったためあまりイメージできません。
- 自分自身に問い合わせながら思考を整理し、成長や行動の方向性を見いだすための内省的なプロセスというイメージです。
- 自分を自分で律して管理できるイメージ。
- 自分自身で目標を設定して、それを達成出来るようにタスクを考えるという感じでしょうか

- ・自己啓発的な感じでしょうか？
- ・欧米のマインドセット
- ・自問自答？
- ・ネガティブにならないように自分の気持ちを高める
- ・漠然としたイメージしかありません。
- ・日々の精神衛生に役立つかもしれない
- ・継続が難しい
- ・自己管理
- ・聞いたことがあるくらいで、具体的な方法については知らない
- ・モチベーションの維持やメンタル・身体的に健康な状態を維持する術？
- ・省察でしょうか・・？
- ・特にイメージは持っていない。
- ・何事も前向きにとらえる習慣をもつことで自然に実践できるようになるものと思う
- ・自分でコーチングを行い課題を解決する
- ・よく分からぬ
- ・自分で自分をポジティブに励ますようなことでしょうか？
- ・メンタルをいい方向に向かうためのケア
- ・聞いたことがないので、イメージはありません。
- ・自分では長続きできなさそうと思ってしまいます。
- ・内省することがとても大切とイメージを持っております
- ・自分自身で行う自己啓発の方法、というイメージがあります。
- ・自己評価に基づき、自分のペースで問題解決に向かう方法というイメージです。周囲の人との関わりを少なくしてしまい、客観的に自己評価をすることが難しいのではないか？というイメージもあります。
- ・初めて聞いたので特にイメージはない。
- ・セルフコーチングという言葉にはあまり馴染みがなく、詳しいことはわかりませんが、「自分自身にコーチングを行う＝内省を深めること」といったイメージを持ちました。
- ・あまり具体的なイメージは持っていない
- ・まだよく知らない
- ・自分を客観視して、斜め横あたりから伴走する
- ・自身の現状についての客観視
- ・目標に向けて自分で行動計画を立てる
- ・将来を描くにはよいが、面倒
- ・客観的な目線で自分を見てみるという冷静な視点？
- ・自制
- ・とても有効な方法だと思います。
- ・言葉は聞いたことがあるが、よくわからない。
- ・暗示、セルフコントロール
- ・自己啓発、セルフマネジメント
- ・目標達成へのプロセス
- ・自己のモチベーションを上げる
- ・様々なことに有益な良いイメージ

この研修で得たいこと、聞きたいことがあればご記入ください。

- セルフコーチングがどのように役立つか、お聞きしたいです。
- プロジェクトのリーダー、参加者のそれぞれの立場のときに士気を高め、継続することができるようになるにはどうすればよいか
- 集中して早く仕事を行えるようになる方法、時間の有効活用。
- 無理なくセルフコーチングを継続できる仕組みづくりについてお聞きしたいです。
- 持続させるコツを教えていただきたいです。
- 具体的な方法
- バックボーンとなる哲学、創始者や歴史が気になります

2025 年度ファカルティディベロップメント事後アンケート集計結果

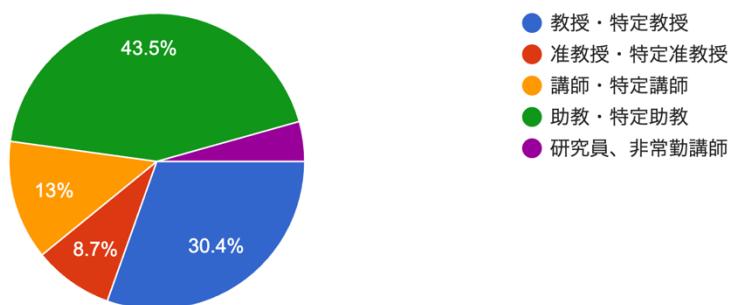
収集期間：2025年11月21日～11月28日

収集方法：メールで周知、Google フォームで回答

回答数：23 名

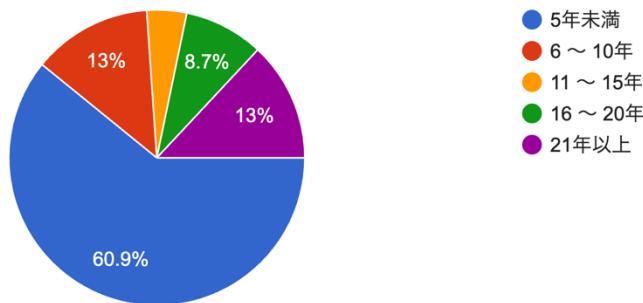
職位

23 件の回答

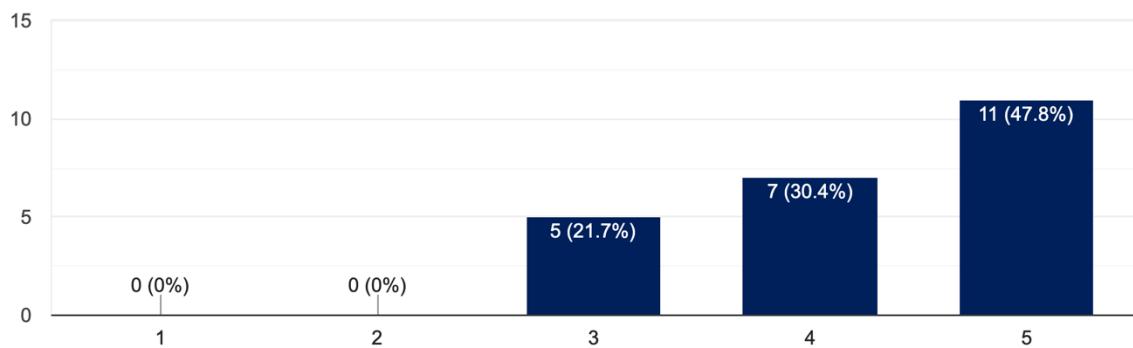


教職員歴

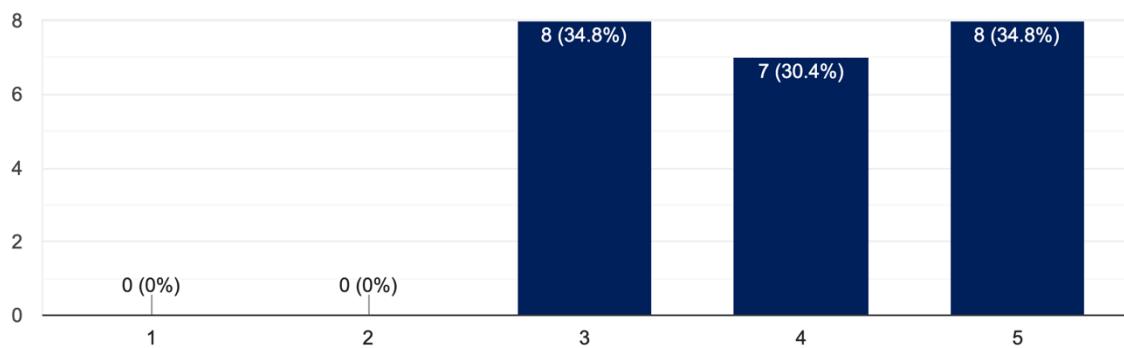
23 件の回答



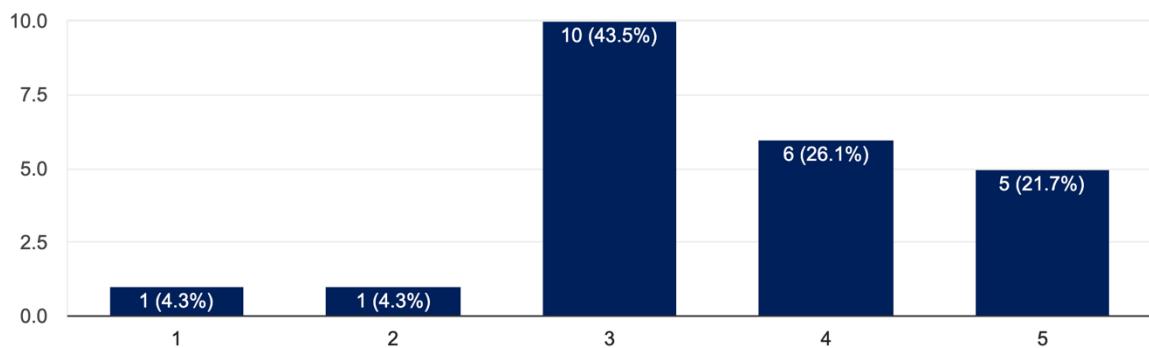
FD研修「セルフコーチング」の講義の満足度を教えてください。(1 (不満) ~5 (満足))
23件の回答



研修前に事前アンケートを行い、それを取り入れる形...度を教えてください。(1 (不満) ~5 (満足))
23件の回答

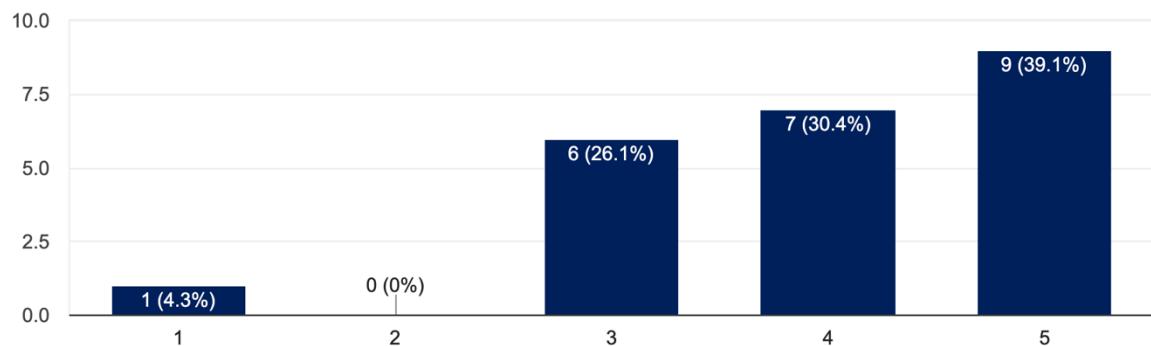


セルフワークについて満足度を教えてください。(1 (不満) ~5 (満足))
23件の回答



ペアワークについて満足度を教えてください. (1 (不満) ~5 (満足))

23件の回答



講義とディスカッションを踏まえ、今後のご自身の業務やキャリアの参考となったことをご記入ください。

- 自分自身と向き合っていく方略をまた1つ学ぶことができたので、少しづつ身につけていきたいです。
- セルフコーチングを定期的に行う時間を設けたい
- コーチ欲しいと思いました。またラボ内でのコンピテンシー開発のところにセルフコーチング支援の仕組みを入れようと決めました
- 具体的なモデルの活用
- セルフコーチングという概念について、今まであまり知らず、コーチングについて考える機会もあまりなかったため、今後はセルフコーチングについて考える機会を作るようにならうと思いました。
- 色々なツールを知ることができてよかったです。
- 自身を知るポイントを知り、また自身を振り返り今後に繋げるきっかけとなったこと。
- 自分の価値観をアウトプットすることで、普段意識していない部分を見直すことができました。
- 行動科学系の手帳を使っているので、バックキャスト的に人生設計することには慣っていましたが、自分の人生を振り返る試みは初めてだったので、自分が人生を通じて自己承認が下手であることが分かり、業務・キャリアだけでなく人生のためのよい指針となりました。自己承認していくことで他人への承認もさらに高めていくよい循環を作っていくことを思いました。
- キャリアを振返るよい機会になり、今後につながると感じました
- 自分自身を振り返り、また今後のことを考えるいい機会になりました。

- ・ 生活の中での様々な項目で、アンバランスになることがやむを得ない時期もありますが、将来設計も含めて、定期的にバランスを見直そうかなと思いました。
- ・ 自分について一定の時間を持って反省するよい機会になった。
- ・ いろいろ見直す良い機会になりました。
- ・ 自己理解が深まり、進むべき道がより明確になりました
- ・ セルフコーチングの具体的な方法がわかったのと、自身の振り返りの機会となった
- ・ こんなことができるようになったら面白いだろうな漠然とした思いが少し具体的になったように思います。
- ・ 役割、将来のビジョンを描くことの重要性を考えるきっかけになりました。
- ・ まだワークをすべてやっていませんが、自己分析は、自分にとっても、対人援助職としても役立ちそうです。
- ・ 自分と向き合う時間が大切だなと思いました。
- ・ 自分で既に実施していましたが、それを改良していく良い機会となりました。
- ・ この内容はごく若手の Early phase の研究者に有用で、ベテランにはあまり響かないかもしれませんとしました。半分くらいの方にはちょっと。
- ・ 日頃眼の前のことでの手一杯になり、長期的なビジョンを考える時間があまりとれなかつたので参考になりました。

全体として研修へのご意見・ご感想を教えてください。

- ・ 非常にインタラクティブな研修で良かったです。
- ・ 前半（自己の振り返り）と、後半（今後やビジョン）で、もう少し後半に対する比重が高いとよかったです。
- ・ 3時間があっという間でした。事前にシートを埋めてきて議論していく、みたいなのができたらよりよかったです。
- ・ 別途何回かに分けた実際のグループコーチングみたいなことをやるのもいいかなと思います お金がかかりますが
- ・ 勉強になりました
- ・ 大変勉強になりました。ペアワークという形式も、話しやすくてよかったです。
- ・ ブレイクアウト、同じペアで繰り返しというのは、お相手方のことが徐々にわかつてきてよかったです。
- ・ 貴重な機会をいただき、ありがとうございました。時間内では十分に考えきれなかった点など、また自分で深めてみたいと思います。
- ・ 定期的にセルフワークをするのは結構ハードルが高いように感じます。簡単に日記代わりにできるようなアプリなどがあれば普及しやすいのかなと思いました。
- ・ セルフコーチングが何かよく分からず受講させていただきましたが、とても貴重な機会を頂き、ありがとうございました。田口先生が仰っていたように、4~5日間？かけて取り組む内容であるため、3時間に凝縮されている都合上セルフワークの時

間であまり深く考えることができませんでしたが、今後、自分なりにセルフコーチングを勉強し、深めていきたいと考えています。ペアワークでは、自分では気づかなかった示唆的な発言をしていただいたことで、自分の人生でやりたいことなどに気づくことができました。田口先生と FD 研修をアレンジしていただいた先生方に感謝申し上げます。

- ワークには必ずワークシートが準備されていて、とても取り組みやすかったです。また、背景にある情報などについても文献が紹介され、その中でも先生自身が役立った理由なども述べられていた点が大変有益でした。
- 長時間、カメラをオンにするのは少し抵抗があるので、カメラはオフにさせていただきました。
- ワークでは、時間が足りなかつたかなと思います（もう少しやりたかったなという感じです）。
- ペアワークの相手が経験豊富な大先輩で、知り合うことができてよかったです。
- 始まりとしてライフレビューはやや重かったかもしれません。キャリアの見直しは本人のキャリア、若手・中堅・ベテランによって視点、重みづけが変わってくることを改めて感じました。
- 日々、ジャーナリングとセルフコーチングをしているので、楽しかったです
- 参加・体験型かつ具体的な資料が学びになった
- ”セルフ”だけではなく、チームとしても使えるツールだなと思いました。漠然としたことを具体的にしていく過程がよくわりました。
- 講師の先生への質疑応答の時間がもっとあるとよいと思いました。
- コーティングは、今後さまざまな時に役に立ちそうなので、このテーマで開催していただき、ありがとうございました。
- 少し時間が足りないと感じる部分がございました。
- 田口先生のお人柄が溢れた、とてもよい研修でした。忙しいとは心を失うことだと言われますが、ビジョン・人間らしさを失わない羅針盤をつくる良いきっかけをいただきました。有難うございました。
- グループワークが多すぎたかと思います（出張中でしっかり入れなくてすいませんでした）。
- とても良かったです。3時間に全部詰め込んで自学自習ができるようにしてくださったのもありがとうございました。前半のワークが短くなつてもいいので、後半のワークも話し合う時間があるともっと身になりそうだと思いました。

次年度 FD で取り扱いたいテーマがございましたらご記入ください。

- 今回のような、なかなか普段聞くことが少ないコーチング関連のお話を、ビジネス関係者ではなく医療者の目を通じて理解したものをお聞きできるのは大変貴重だと感じました。

- リベラルアーツという視点で、公衆衛生から少し離れた分野の話を聞くのもいいなと思います（例えば、歴史・文学・政治・哲学・宗教・経済・経営など）。
- イノベーション、マネジメント
- もっと教務関連ないし教育者関連が良いように思います。