若手医師リレーエッセイ
Spirits
スピリッツ

コミュニケーションの力

函館五稜郭病院
清水（しみず）　拓登（たくと）

はじめまして。函館五稜郭病院初期研修医１年目で札幌医科大学出身の清水拓登と申します。当院初期研修同期の前田先生よりご紹介いただきました。ありがとうございます。今回は私が学生時代に熱中していたことについて、とても熱苦しく紹介させていただきますのでご容赦ください。

学生時代に多くのお金と時間をつぎ込み、時には留年という代償を払ってまで打ち込んでいたものがアイスホッケーです。アイスホッケーは硬質ゴム製のパックを打ち合う“氷上の格闘技”と言われており、そのスピード感と激しいぶつかり合いはスポーツの中でも随一であると思っております。内気な私がアイスホッケーという過酷なスポーツに７年間どのように向き合ってきたかについて記したいと思います。

札医大のアイスホッケー部は元プロ選手のコーチにご指導いただいて、東日本医科学生総合体育大会（東医体）で優勝を目指しているチームであっただけに練習は毎度とてもハードでした。入部当初の私はぷよぷよした大きい身体（今も飲酒でぷよぷよしてきてしまいました）にもかかわらず、肩幅は狭くて筋肉はなくプーさんみたいな弱そうな体型で、走るとすぐ息切れをして倒れこんでしまいハードな練習に耐えられるはずありませんでした。円山公園での陸トレは大体最下位でとても悔しい日々が続きました。先輩方の強靭な筋力、体力に憧れて自主練もたくさんしました。内気な自分でしたがなぜか心だけは熱く、この辛い先にはきっと何か輝かしいもの（マネージャーからモテるかもしれない）があると信じて、淡い希望だけを頼りに何とか続けることができていました。最初はベンチプレスが40kgを上げられなかった私が、３年生になるころには90kgを上げられるようになっており、また死ぬ気でこぎ続けたバイクトレーニング（最初は本当に死ぬかと思いました）のおかげで、試合開始から終了まで保てる筋力とスタミナを得ることができ、淡い希望が段々と現実のものになっていきました。

そのようにして自信を持ち始めた私に転機が訪れたのは３年生の東医体です。体力と筋力がつきパックの扱いにも慣れ、個人としてもチームとしてもかなり自信をもって臨むことができた記憶があります。しかし結果は下位リーグに降格してしまいました。なぜそんなに自信をもって臨めたのに勝てなかったのか。それはコミュニケーション不足でした。降格してしまった試合は逆転負けでしたが、試合中の微修正が勝敗のカギだと感じました。コミュニケーションは現場で活きなければなりません。なので、控室のミーティングで理想論の戦術を共有するだけではダメなのです。試合が悪い方向に傾いてきているならば氷上で誰かが舵を取って修正し、その修正点を実行していかなければなりません。マークの受け渡しやパスの欲しい方向、攻め出しのポジショニング、打ち上げの人数調整、３次会のカラオケの盛り上げなど、その場でチームとして修正できる力こそがコミュニケーションの真髄であると感じました。

その翌年、幹部学年になり自分が主将となりました。依然として内気ながら熱い気持ちは捨てきれず、勝てるコミュニケーション力とは何かを考えながらチーム作りを行いました。そこで大事だと感じたことは信頼関係です。信頼関係とは“双方向のコミュニケーション”によって強くなっていくと思います。要するに伝えるだけではダメで、伝えたことを受け取らないといけません。試合中に誰かが舵を取って修正点を伝えて、それをチームみんなが実行して初めてコミュニケーションが成り立ちます。あの人へは何かを伝えても変わってくれない、だから伝えても無駄だ。そういった決めつける気持ちや雰囲気が、勝てるコミュニケーションの弊害となってしまいます。そのような弊害を作らないためにも、自分から積極的に部員に声をかけフィードバックをもらってそれを実行し、試合中でも円滑なコミュニケーションが成り立つ雰囲気を作ることを心掛けていきました。

コロナ禍で他大学は部員の確保も厳しい中、何とかチーム状況を保ち迎えた６年生の東医体。周りは国試勉強に勤しむ中愚かにも出場しました。試合中に舵を取れる上級生（時には下級生）がいて、それを受け取り実行できる仲間がいる、素晴らしいチームで戦った最後の東医体は準優勝でした。PS（サッカーで言うPK）で惜しくも筑波大学に敗れてしまい悲願の優勝とは成りませんでしたが、そこまでのチーム作りを思い返すと本当に心の底からやり切ったと思えるような輝かしい大会でした。（ですが、国家試験は３点差の合格でとてもヒヤヒヤしました）

もうすぐ１年目の研修が終わり２年目に差し掛かろうとしています。患者さんにとって最適なチームを作れるような、コミュニケーションや良きリーダー像とは何かを考えながら、今後の診療に臨もうと思っております。

拙く熱苦しい文章にも関わらず、最後までお読みいただきありがとうございました。