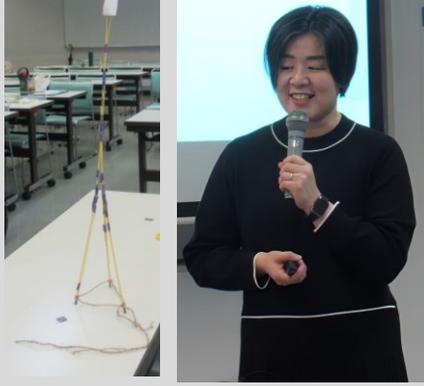


自分は何者？

〜チームワークを語る前に〜



【講師】
近藤 智佳
(株式会社タイフ
ワーク・ライフ・
バランス推進室
室長)



〈 総合福祉センターで行われたセミナーの様子 〉

マッシュマロチャレンジ

今年のリーダーズスクールのテーマは**チームワーク**。今回は「他者との対話を通じて自分を知り、チームの中で活かせる自分の強みを見つける」ことを目標に、近藤智佳先生と一緒に学んでいきます。

最初にペアやグループで、与えられたテーマについてお話をして仲を深めた後、**マッシュマロチャレンジ**を行いました。「制限時間内に乾燥パスタ・テープ・紐・マッシュマロを使用して、自立可能なタワーを建てる」というもの。合計2回行いました。



しかしながら、試行錯誤を繰り返した結果、3チームのうち2チームは、2回目の方がより高いタワーを建てることができました。因みに、今回の最高記録は65センチでした(世界記録は99センチ)。

ジョハリの窓(※)

次に、ジョハリの窓を使って、自分の特性や自分に対する理解を次の4つの領域に分類し、自己分析をしていきます。

- ①**開放の窓**(自他ともに知っている自己)
- ②**秘密の窓**(自分だけが知っている自己)
- ③**盲点の窓**(他人だけが知っている自己)
- ④**未知の窓**(誰も知らない自己)

秘密の窓や盲点の窓に分類された領域(自分と他人との認識のズレ)を減らすことで、**解放の窓の領域を広げ**ることが出来ます。その結果、コミュニケーションが円滑になったり、新しい自己の発見に繋がったりします。日常の会話の中で、相手の何気ない言葉や自分との違いなどから自身のこと知る。これが解放の窓の領域を広げるといふことです。

つまり、普段の何気ない会話でさえも、実は**無駄なようで無駄じゃない**。対話することはとても大切なことなのです。

ここまでのペアワークやグループワークで、お互いのことをたくさん話してきた参加者の皆さんは、始まる前より、自分のことを知ることができたのではないのでしょうか？

ボイスシャワー

ボイスシャワーは、**ポジティブな声掛けで、相手の自己肯定感を高めていく方法**で、参加者の皆さんは、講座の中で、知らないうちに実践していました。人は、褒め言葉をかけられた時、その言葉に近づこうと努力し、成長していきます。しかしだからといって「思ってもいないけど、とりあえず褒めること」はしないように。相手の良いところに自然に気がつき、褒めることが

できる人を目指してください。

言語化する習慣

強みは、自分がどこかで、誰かのために、役に立つことができるものと言え換えられます。仮に、自分より優れた人がいたとしても、あなたの強みであることに変わりありません。強みを、より鮮明に見えるようにするためには、**言語化する**(共通認識を持つ)ことが重要です。また、強みを言語化することで、新たな強みを手に入れられる可能性もあります。

受講者のコメント

・相手の良い所を見ようと思って対話すると気づくことがたくさんありました。
・マッシュマロチャレンジを通して、相手への思いやりがあるとチームが良くなると実感しました。
・ボイスシャワーを実践したいと思います。

※ ジョハリの窓…主観的な自分と客観的な自分の情報を分析し、自己理解を深めていくという心理学モデルの一つ。自分の特性や自己理解において4つの窓(解放・秘密・盲点・未知)に分類でき、開放の窓の領域を広げていくことが良いとされている(図参照)。