シナジー効果を生む

# チーム力の伸ばし方 ❸

※356号では「チームビルディング」について、
357号では「チーム力を高めるコミュニケーション」についてご紹介しています。

**野原 秀樹 氏**
愛知県名古屋市出身。18歳でジャズダンスをはじめ、19歳で上京してバレエを学ぶ。日本バレエ協会公演、松山バレエ団など多数の作品に出演する。その後バレエをはじめ、アート、エンターテイメントの普及活動に取り組む。2008年に㈱MANY ABILITIESを設立。舞台人としての経験をもとに、インプロ（即興）や演劇などのエッセンスを活かした体感型のコミュニケーション能力向上プログラムを提供。多くの企業、学校、病院などで研修に採用されている。

株式会社 MANY ABILITIES　http://many-abilities.com/

## 個性とチームワークを引き出す体感型ワーク

### 身体感覚や感性を磨くワークに挑戦

チームは個人の集合体です。チーム力を伸ばしていくためには、まず個の力を高めること、そしてチームワークによってその個の力を結集して、さらなるシナジー効果を生み出すことにあります。

今回は、個の力、チームの力を伸ばしていくための、体感型ワークの実践編です。自らの体を動かして身体感覚や感性を磨くことで、内的モチベーションを高めます。コミュニケーション力の向上や、チームの雰囲気づくりにも役立ちます。

### 個の力を高めるワーク

**・あいさつ一本運動**

あいさつはまず自分から先に、を心がけてください。それが「あいさつ一本運動」です。「おはよう」「こんにちは」など相手に対する声かけを先にできたら「一本取った!」と思いましょう。あいさつ一本運動を心がけると、常に積極的に、人に声をかけようという姿勢が身についていきます。

**・ひと言添える**

「おはよう」「お疲れ様」「ありがとう」。ふだん何気なく使っている言葉に一言添えることを心がけましょう。たとえば「おはようございます。“今日はいいお天気ですね”」とか「ありがとう。“早く仕上げてくれて助かったよ”」などと、プラスαの言葉をいつもつけていくと、少しずつ親しさが伝わって、相手との距離が自然と縮まっていきます。

**・感謝で始め、感謝で終わる**

言葉に気持ちを乗せやすいのは、特に感謝の言葉です。もちろんそっけない「ありがとう」もあるかもしれませんが、本当に感謝の気持ちがあれば、自然と温かみのある「ありがとう」が出てくるはずです。

物事を頼むときには「感謝の言葉で始めて、感謝の言葉で終わる」という自分のルールを作ってみます。「ありがとう。いつもしっかりした報告書を書いてくれて助かるよ。申し訳ないけれど、この書類を明日までにまとめておいてくれないか。すまないね。助かるよ」というような感じです。「感謝の言葉」は、コミュニケーションの最大の武器ともいえます。

体感型ワークで
チーム力をアップ!!

**・顔のストレッチ**

豊かな表情は、ときには言葉以上のメッセージを伝えることもあります。表情を作るのは顔の筋肉、表情筋です。筋肉は動かさなければ固まってしまうので、1日1回は顔のストレッチがお勧めです。じゃんけんの「グー」「パー」のように鼻を中心として顔中の筋肉を伸ばしたり、逆に縮めたり数回繰り返して見てください。お風呂あがりのリラックスしたときや、エレベーターに一人で乗っているときでもいいでしょう。ストレッチをすると新陳代謝が良くなり、肌の血色も良くなって、健康的な印象にもなります。

**・ボディーランゲージ**

私たち日本人は、体で物事を表現するのが苦手ですが、身振り手振りは、相手の気持ちをつかむための一つの武器でもあります。常に、とはいいませんが、最初は1日に数回、意識して言葉に身体の表現をつけて話してみてください。言葉だけよりも説得力がつくのが実感できるはずです。プレゼンテーションの際にも、ぜひ、チャレンジしてみてはいかがでしょうか。

### チームの力を高めるワーク

たとえば会議をする前の5分間、チームでチャレンジしてみてください。仲間同士で一体感が生まれたり、お互いに意見が言いやすい雰囲気づくりに効果的なワークです。

**・「知ってる、知ってる」**

二人からできるワークです。相手からの奇想天外なコメントに対しても否定しないで「知ってる、知ってる」と言って相手の言葉を受け止め、自分のアイデアをプラスして会話を続けていきます。何を言っても否定されないという安心感から、自由な発想で会話が展開するのが、このワークの面白さです。想像する力、アドリブ力、肯定的マインドを育みます。

A：「明日、うちにクレオパトラが遊びに来るの」
B：「知ってる、知ってる。先月うちにも来たよ!!」
A：「知ってる、知ってる。日本食が好きなんですって」
B：「知ってる、知ってる。キャベツの千切りが得意みたいだよ」・・・・・・

**・リズムしりとり**

チーム対抗のしりとりゲームです。手拍子で「ポン・ポン・パ」とリズムを取りながら、1分間に何回しりとりができるかをチーム対抗で競います。「ポン・ポン・りんご」「ポン・ポン・ゴリラ」・・・・ひとつの目標のために一致団結して頑張る一体感、リズムに合わせて体を動かしながら、頭もフル回転させるので、気持ちが高揚し、場の雰囲気がとても和み笑顔も生み出されます。

さあ、皆さんも、ぜひ今日からチャレンジしてみては、いかがですか。チーム力向上にきっとお役に立つはずです。

**HUMAN HUMAN プラスはウェブサイトへ**
eふぁみり もあわせてご覧ください!
http://jp.fujitsu.com/family/honbu/family/
eふぁみり
人との出会いが化学反応を起こしシナジー効果が生まれるという野原氏の次の取り組みは?