

# MENTAL こころの習慣

## プラスなコミュニケーションで チームワークを高めよう！

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
メンタルトレーニングコーチ 高士 真奈

みなさんは、チームメイトとどのような会話をしていますか？チームメイトと、どのようなコミュニケーションを取るかで、そのチームの雰囲気やチームワークが決まっていきます。

マイナスなコミュニケーション(例: 不平不満・悪口を言う、チームメイトを褒めない)が多いチームは、試合で大切な場面や苦しい状況の時に、自分達で良い雰囲気を作り出すことは出来ません。反対に、プラスなコミュニケーション(例: 相手の良い所を褒める、相手を認めることが出来る)が多いチームは、自然とチームの士気が高まり、良いチームの雰囲気を自分達で作ることが出来ます。

そこで今回は、チームワーク向上を目的としたグループエクササイズを紹介します。チームメイトとプラスなコミュニケーションを取り、自分達で良い雰囲気を作れるようにしていきましょう。

### グループエクササイズの紹介

「Xさんからの手紙」 用意するもの: 人数分の便箋(紙でもOK)、筆記用具

- ① 4~5人のグループを作る
- ② 便箋の宛先に、自分の名前を書く(人数分)
- ③ 宛名の書かれた便箋をグループ内に配る
- ④ 配られた便箋に、宛名の人の良い所や認めている所を書く(誰が書いたか分からないように書く)
- ⑤ グループ全員分(自分以外)の手紙が書けたらOK!

★最後に自分宛てにグループのメンバーがどんな事を書いてくれたかを見てみよう！

### 記入例

(A ※自分の名前)さんへ

私は、Aさんがいつも部活に一生懸命で、熱い思いを持っていることを知っています。  
また、いつも練習が終わった後に、自主練をひそかにやっていることを知っています。  
努力をする姿とても尊敬しています!!

### ポイント

- ★宛名以外はグループのメンバーが記入します。
- ★グループのメンバーに対して、「頑張っていること」「認めていること」「伝えたいこと」等を 書きましょう。
- ★誰が書いたか分からないように記入しましょう。

### 選手の声

- ★チームメイトに褒めてもらおうと嬉しい！
- ★普段、直接言えないことが手紙だと出来る。
- ★意外に自分の事を認めてくれていて感じた。



相手の良い所を褒めることで、プラス思考のコミュニケーションが生まれます。また、チームメイトに認めてもらうことで、自分の自信につながります。このように、プラスなコミュニケーションをとる機会を作ることが、チームワークの向上を図るきっかけの一つになるので、みなさんもぜひ活用してみてください！

