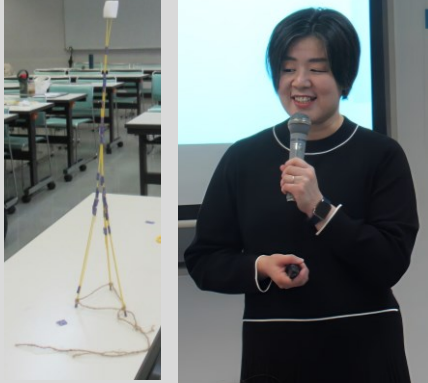


# 自分は何者？

〜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。

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。

### 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。

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。

自分の言葉や想いを曖昧なままにせず、相手にきちんと伝わるよう**言語化する習慣**を身につけましょう。そうすれば、自分や相手の強みを活かせる人に自然となれるはずですよ。

### 受講者のコメント

・相手の良い所を見ようと思っただけで、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。

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。

※ 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)。