

報恩謝徳

部長会報⑬



平成31年4月16日発行今村

決回の部長会は4月23日(火)

7:30～理科室にて

★思考をプラスに変える考え方のヒント…★

「マイナス思考からすぐに抜けだす9つの習慣」習慣化コンサルト 古川武士

お久しぶりです。新年度が始まり、各部活動でも顧問の先生へのお願いや、新入生歓迎会でバタバタとしていますね。今日も新入生歓迎会リハーサル。準備はどうでしょうか。大丈夫、1年生は、皆さんの全力な姿、頑張っている姿、必死に伝えようとする姿を分かってくれるはず。そして、その姿に魅力を感じてくれるはず。堂々と自信をもってやってみましょう！

ただ、顧問の先生が決定するまで、落ち着かない部活動も多くあると思います。不安な時こそ、マイナス思考が頭をよぎります。そこで今回は、思考をプラスに変える考え方のヒントいくつか紹介します。

1.「お化け屋敷の法則」を乗り越える

突然ですが、なぜお化け屋敷は怖いのですか？それは、何が起きるかわからない、何が出てくるかわからないからです。それが証拠に同じお化け屋敷に二回はいると、70%以上の人の恐怖は消えてしまいます。分からないもの、知らないもの、予測不可能なものに人は恐怖を感じるのです。皆さんも「初めての～」は、誰しも不安と恐怖を持つもの。漠然とした不安と恐怖は実体を超えて私たちを苦しめます。そのことを分かったうえで、どう解消していくかという①具体的なシミュレーション、②情報を事前に集めることだと言われています。①は、「その場合、どう対処していくか」「緊急対策としてなにをやるのか」など、自分がその場に立って、直面している時を強くイメージしてください。それを繰り返した数だけ、不安は消えていきます。②について、総合格闘技のヒクソン・グレイシー選手は、「人が怖がるのはたいてい『知らないもの。』恐怖は相手の正体が分かれば消える。だから恐怖を克服するために最も重要な方法とは、自分の恐怖がどこから生まれたのかを、しっかり理解することだ。」

2.「思考の三段跳び」をする

何かを予測する際に、人は不安なことに目を向けたがるもの。そこで必要なのは、悲観・楽観・現実で予想し、冷静な現実のラインを予測する「思考の三段跳び」です。まずは、「最悪な状況」を予測します。最悪な状況を無意識に想像するのは安全・安心を守りたいからです。それは、人の本能ですので考えてしまうことはしょうがないことです。むしろ恐怖の底確定してしまうことで、状況と向き合うことができます。次に、考えられる「最高の状況」を予測します。状況を楽観的に見るなら、どんな状況になるかを考えます。この時に大切なのは、思考を振り切って、最高に良くなる状況をイメージすることです。思考を悲観と楽観の両極端に振った後は、「現実的に起きそうな状況」を考えてみると、最終的に冷静な現実的ラインを引きやすくなります。

5/11(土)は部活動保護者会があります。

来月、5/11(土)の土曜授業では、部活動保護者会が実施されます。そこで部長会では、新入生の保護者に皆さんに対して各部活動から一言を伝えてもらいます。内容は、部活名と自分の名前、部活で取り組んでいる事、頑張っている事等を伝えてもらいます。一つの部活で30秒ほど。詳細は後日連絡します。新入生歓迎会で見せる姿、言葉をそのまま伝えればきっと大丈夫!です。

★ミーティングの進め方(一例)…★

ミーティングといっても、どんな時も何をするときも同じではありません。大きく分けて、**3つの種類と目的**があるそうです。

① 「コミュニケーション」ミーティング

目的：**部員と情報を共有すること**

ファシリテーター役が参加者に求めること！

- ・題材に対しての自由な意見
- ・意見は必ず短くする（10秒以下、単語だけなど）

※なにも議題等なくても、試合前や練習前後に「ショートミーティング」（1分以内のミーティング）を入れて、意気込みや練習のポイントなどの意見を、短く言うことに全員が慣れていきます。

部員数が多い場合には、小グループにするとよいです。できるだけ、全学年がばらけるように、ポジションごとなどでも構いません。

② 「議論」ミーティング

目的：**課題の発見や、対策、提案すること**

ファシリテーター役が参加者に求めること！

- ・意見は、出しやすくするため発言者へのサポートを（肯定するわけではなく、頷く等）
- ・まずは、数を多く出してもらうこと。→グループ分け→その意見に対してを出し合う

③ 「意思決定」ミーティング

目的：**ミーティングにおいて決定したことを元に、プラン立てや役割を決めていくこと**

ファシリテーター役が参加者に求めること！

- ・段階的にやることを決めていくこと
- ・多くの人に役割を持ってもらうこと
- ・自分の役割以外も知っておくこと

ファシリテーター役が共通して意識すること

- ・議題はシンプルに「〇〇について」など単語も1～2つぐらいのほうがいい
- ・時間を意識させる（時間を先に決めておく）
コミュニケーション「今日の〇〇はどうだったか、×分を出し合おう」
意思決定・議論「今日のテーマは〇〇で、××分までに、△△を決定します（出し合います）」
- ・ゴールを宣言する（何ができたら、終了なのか。）
- ・ミーティング中は常に中立の立場
- ・発言者へのサポート（発言者の意見を肯定ではなく、視線をしっかりと向いたり、あいずちなど話しやすさを与えてあげる。）
- ・出た意見など、メモする役を誰かにお願いしておく
- ・ゴールに到達しなくても、終了する（どんな意見・言葉が出たか、最後確認）