

心理的安全性とチームビルディング

(公財)日本バスケットボール協会

男子代表専任アスレティックトレーナー 一柳 武男 DPT, ATC



JBASPライブセミナー

JBASP

日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

1



概要 / アウトライン

心理的安全性とは何か？

指導者としての役割は何か？

チームの心理的安全性を調べるテスト

チームビルディングのアクティビティ & 活用法

2



第5回JBASP ワークショップ(1/29)より

チームの目標設定に関して

地域で一番楽しいチーム → コーチが笑顔になるチーム

セミナー後のアンケート(抜粋)

“コーチが笑顔になる指導は、解釈の違いがでると難しいワードだと思いました。選手を成長させられていないのに、笑顔で指導している方、最悪の場合では、選手は不満だが、コーチが自分本位に楽しいと思うチーム運営をしているという場面を見ることがあります。私の指導の振り返りになりました。”

3



第5回JBASP ワークショップ(1/29)より

キャプテン決めに関して

- 必ずしもリーダー的素質のある選手から選ぶわけではない
 - 部活動は学校教育の一環
- 選手/生徒の人間性の向上も考慮に入れる

ディスカッション中での意見

- 顧問と外部指導者との間で意見が一致しない事がある
- チームメイトを含め、チームとして納得ができる選定であるかどうか

4

チームの各メンバーがそのチームに対して、気兼ねなく発言できる、本来の自分を安心してさらけ出せる、と感じられるような場の状態や雰囲気

(Edmondson, 1999)

第6回ライブセミナー『育成年代におけるメンタルヘルス』より 5

「監督が絶対怒らない」大会、益子直美カップが話題

[2019年1月13日20時16分]

Tweet



大会会長の益子直美さん(右)は子どもらの円陣に入って気さくに声を掛ける

九州でひっそりと実施されているバレーボールのイベントが話題になっている。13日、福岡県宗像市で開催した「益子直美カップ小学生バレーボール大会」だ。大きなルールは1つ。監督が怒らない。昨年はスポーツ界でパワハラ問題が吹き荒れたが、この大会は何かを予見していたのか今年で5年目になる。バレーボールに一線を引いていた益子直美さん(52)が、自分の名前を使って大会会長に就任したのには理由があった。

13日、都内では通称「春高バレー」こと全

情報やアイデアの共有が盛んになる

ポテンシャルの向上

心理的安全性 ⇄

目指すビジョンが明確になる

エンゲージメントの向上
(やり抜く力/貢献心)

心理的安全性を高めて行く上で...

リーダーの役割は重要！

リーダーの心理的安全性に対する意識がどの程度のものなのかが、チームの心理的安全性に影響を与える。

Edmondson, A. C., Higgins, M., Singer, S. & Weiner, J. (2016). Understanding psychological safety in health care and education organizations: a comparative perspective. *Research in Human Development*, 13(1), 65-83.

3つのキーポイント (Kiran, 2020)

- 1: 対人関係上のリスクをとったとしても安心できる事
- 2: 一個人として尊重されていると感じる事
- 3: 自分がチームの一員であると感じる事

9

3つのキーポイント (Kiran, 2020)

- 1: 対人関係上のリスクをとったとしても安心できる事
- 2: 一個人として尊重されていると感じる事
- 3: 自分がチームの一員であると感じる事

10

1: 対人関係上のリスクをとったとしても安心できる事

- 効果的なコミュニケーションをはかる。
- 守秘義務を負う。
- 選手に対し偏った判断をしない。決めつけない。

11

3つのキーポイント (Kiran, 2020)

- 1: 対人関係上のリスクをとったとしても安心できる事
- 2: 一個人として尊重されていると感じる事
- 3: 自分がチームの一員であると感じる事

12

2: 一個人として尊重されていると感じる事

- 噂話をしない。
- ポジティブフィードバックはいつでも、ネガティブフィードバックは個人的に与える。
- 建設的なフィードバックを与える。
- 選手への提案として伝える。

3つのキーポイント (Kiran, 2020)

- 1: 対人関係上のリスクをとったとしても安心できる事
- 2: 一個人として尊重されていると感じる事

3: 自分がチームの一員であると感じる事

3: 自分がチームの一員であると感じる事

- 先入観や偏見なく接する。
- 目標設定や意思決定の過程に選手を取り込む。
- 具体的な責任を与える。
- 選手からのフィードバックを受け入れる。



心理的安全性の測定方法: 7つの質問

1. チームの中でミスをする時、たいてい非難される。
2. チームのメンバーは、課題や難しい問題を指摘し合える。
3. チームのメンバーは、自分と異なるという理由で他者を拒絶することがある。
4. チームに対してリスクのある行動をしても安全である。
5. チームの他のメンバーに助けを求めることは難しい。
6. チームの誰も、自分のことを意図的に貶めるような行動をしない。
7. チームのメンバーとバスケをする時、自分のスキルと能力が尊重され、活かされていると感じる。

(Edmondson, 1999)

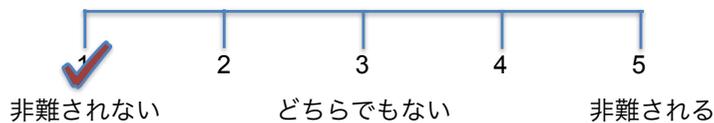
心理的安全性の測定方法: 7つの質問

1. チームの中でミスをする時、たいてい非難される。
2. チームのメンバーは、課題や難しい問題を指摘し合える。
3. チームのメンバーは、自分と異なるという理由で他者を拒絶することがある。
4. チームに対してリスクのある行動をしても安全である。
5. チームの他のメンバーに助けを求めることは難しい。
6. チームの誰も、自分のことを意図的に貶めるような行動をしない。
7. チームのメンバーとバスケをする時、自分のスキルと能力が尊重され、活かされていると感じる。

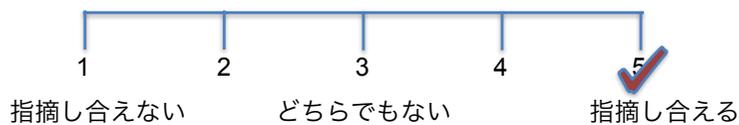
(Edmondson, 1999)

心理的安全性の測定方法: 7つの質問

1. チームの中でミスをする時、たいてい非難される。

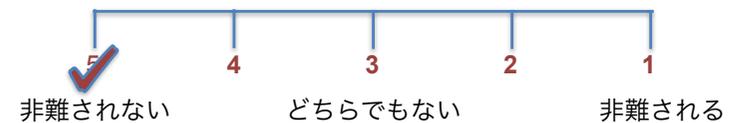


2. チームのメンバーは、課題や難しい問題を指摘し合える。

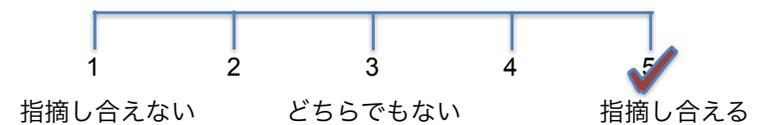


心理的安全性の測定方法: 7つの質問

1. チームの中でミスをする時、たいてい非難される。 スコア = 5



2. チームのメンバーは、課題や難しい問題を指摘し合える。 スコア = 5



ヘリウムリング

エブリバディ アップ

マシュマロ チャレンジ

振り返りが重要！！

グループで何がうまくいかなくて、どのような工夫をしたのかを振り返る。
グループ毎に発表する。

21

フラフープを人差し指(第一関節)にのせて、誰1人指が離れないようにフラフープを床まで下げる。

参加人数が多い方が難易度が上がる。

22



23

手をつないで2人で向かい合わせに座り、つま先を互いにつけて、力を合わせて一緒に立ち上がる。

参加人数を増やしていく。

24

チームビルディング: エブリバディ アップ



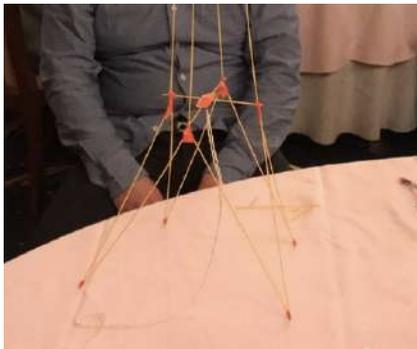
チームビルディング: マシュマロ チャレンジ



4人1チームで、パスタ(20本)、マスキングテープ(90cm)、ひも(90cm)、マシュマロ(1個)、ハサミを使い、制限時間18分で自立可能なタワーを作る。

<http://www.marshmallow-challenge-japan.org/> 日本マシュマロチャレンジ協会

チームビルディング: マシュマロ チャレンジ



<http://www.marshmallow-challenge-japan.org/> 日本マシュマロチャレンジ協会

チームビルディング: マシュマロ チャレンジ



<http://www.marshmallow-challenge-japan.org/> 日本マシュマロチャレンジ協会

心理的安全性とは何か？

指導者としての役割は何か？

チームの心理的安全性を調べるテスト

チームビルディングのアクティビティ & 活用法