

## チームビルディングの理論と実践

理論編

# 自己肯定感を高める「ラベリングワーク」

野球は、レギュラーと非レギュラー、ベンチメンバーとベンチ外メンバー、主力と脇役などの区別が生じがちなチームスポーツ。その中でチーム内における人間関係で、自分自身の存在価値に疑問を持つ選手が生じてはいないだろうか。チームビルディングにあたって、選手一人ひとりがチームに必要な存在であることを自己認識するため、心理学の「ラベリング効果」を活用したワークを、コーチングを専門とする日本工業大・松井克典准教授が紹介する。

昨今、野球人口減少の問題は、加速度的に進んでいます。小学校から中学校、中学校から高校、高校からその先と、ステージが進む段階で競技から離れる傾向が強いです。レギュラーとして活躍していた選手の競技継続率は比較的高いのですが、控え選手やベンチに入らず、試合経験の少なかった選手たちは、自分に自信が持てなかったり、野球という競技そのものへの興味を薄れさせてしまったりして、競技から離れてしまっています。

選手として、試合に出られない、ベンチに入れない、ほかの選手と比べて監督に声を掛けてもらえないということがあると、「自分はチームにとって必要な存在なのだろうか」と自身の存在価値に疑問を持ってしまいます。そうした心理状態では、たまにチャンスをもたらえたとしても、「チームメートは快く思っていないのではないだろうか」などと自信を持ってその場に立つことができませぬ。そのようなことが続くことで、チームに自分の居場所がないと感じるようになるのです。

そうした選手たちを生み出さないように、誰もが自己肯定感、自己有能感に気づけるように、考えた仕組みが今回紹介する「ラベリングワーク」です。選手一人ひとりが生き生きと活動するチームビルディングの

一つの手段として活用してもらいたいと思います。

### 他者評価により自己認識を強化する

ラベリングワークとは、心理学の「ラベリング効果」を活用したワークです。ラベリング効果とは、1960年代に社会心理学者のハワード・S・ベッカーによって提唱された理論で、人や事象にラベルを貼る(ラベリング)ことによって、相手を動かしたり、事象に影響を及ぼしたりする心理効果のことです。例えば、「心配りができる人だね」と頻繁に言われて育った人は、それが自分の特性だと認識して、本当に心配りができる人になっていきます。「ラベリングワーク」は、この心理効果を利用して、チームの構成員全員から自分の長所や優れている点、チームNo.1の特徴などを寄せ書き風記入してもらい、短時間で効率良く自己認識を図ることができるワークです。

やり方は、教室などに選手全員を集め、円座に着席します。そして、中央に氏名記入欄を設けたA3サイズのワークシートを1人1枚配り、中央に自分の氏名を記入します。そのシートを隣に回し、逆隣からシートを受け取ったらワークのスタートです。中央に名前が書いてあるチー

### 松井克典

[日本工業大学准教授]



まつい・かつのり/1973年生まれ。埼玉・春日部高千葉大→山形しあわせ銀行(現・きらやか銀行)→全大宮野球団で計14年間プレー。その後、スポーツ専門学校2校で教員・コーチ、高校3校で保健体育科教員・コーチ・監督・部長などを歴任。学童野球のコーチの後、2016年からは日本工業大で指導に当たる。指導者歴24年目。小・中・高の野球指導者のコーチングのための勉強会「野球まなびラボ」を主宰。

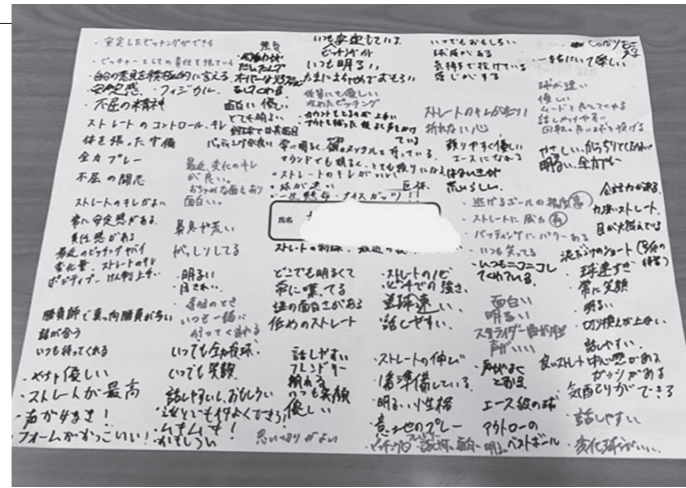
ムメートの良いところを1分間(時間は任意)で記入していきます。野球の技術や取り組みはもちろん、野球を離れたところでの行動や人間性まで思い浮かべて、その人の優れているところ、チームで一番と思える部分、尊敬できる点など、思い浮かぶままペンを走らせます。箇条書きでも構いません。自分しか知らないエピソードを交え、真実味が増すでしょう。そして、1分たったら隣にシートを回して、同じことをチームメートの数だけくり返します。

実施の際の注意点として、あらかじめ、シートに記入する内容は長所や良いところ、相手が喜ぶことに限定すること、ふざけた気持ちや冷やか、相手の気持ちに配慮しない言葉、関係ない内容をシートに記入することは厳禁とし、場の雰囲気や「安心・安全」なものであることを確認します。また、色の異なる同じ太さのペンを3色以上用意して使い分



▲ラベリングワークの様子。中央に書かれた名前の人の良い点、優れた点を寄せ書き風書き記していく

▶出来上がったワークシート。自分に対するポジティブな印象を示す言葉が並ぶ



けるようにすると見栄えが一段と良くなり、自分のシートを手にしたときの喜びが倍増するでしょう。

要はラベリングワークで出来上がるシートは、チームメート全員からの自分宛の寄せ書きです。もらった本人はうれしさを感じるでしょうし、自分がチームメートからどのように思われているかを認識することになります。いろいろな人の自分に対する気持ちを知ることになり、具体的なエピソードからは思い出がよみがえり心に刻まれます。

チームメートから自分がどのように思われているか不安を持っていた選手も、ラベリングワークを行うことによって、自己肯定感や自己有能感が得られ、チームにおける自分の居場所に気づくことができるでしょう。チームメートに認められているとの実感が得られることで、競技に対するモチベーションが上がり、チャンスに強くなったりピンチに動じ

なくなったりするなどの心理的な影響がパフォーマンスアップにもつながると考えています。何より、円滑な人間関係が築かれ、チームが一人ひとりにとって居心地の良い場所になっていくことが期待できます。

### 野球で人生100年時代を生き抜く力を養う

「人生100年時代」を見据えて、これからの社会では階層別にキャリア開発が必要だと言われています。そこで試される力が「社会人基礎力」です。これは2006年に経済産業省により提唱されたもので、「前に踏み出す力(アクション)」「考え抜く力(シンキング)」「チームで働く力(チームワーク)」から構成されるものです(図)。そして、社会人基礎力を土台として、「何を学ぶか」「どのように学ぶか」「どう活躍するか」が大人になって以降も問われ続ける時代になっています。

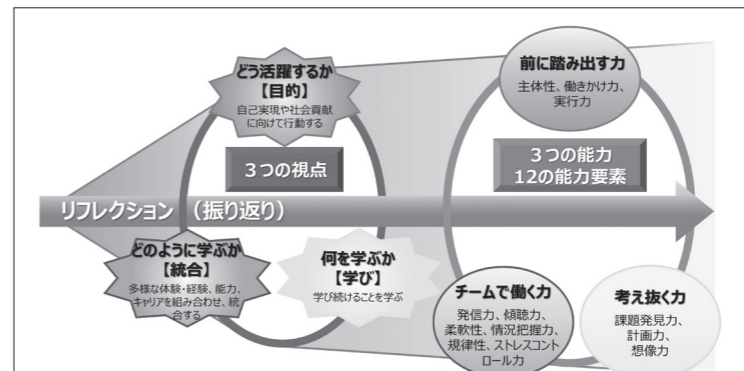


図 「人生100年時代の社会人基礎力」  
「人生100年時代の社会人基礎力」は、これまで以上に長くなる個人の企業・組織・社会とのかかわりの中で、ライフステージの各段階で活躍し続けるために求められる力と定義され、社会人基礎力の3つの能力/12の能力要素を内容としつつ、能力を発揮するにあたって、自己を認識してリフレクション(振り返り)しながら、目的、学び、統合のバランスを図ることが、自らキャリアを切りひらいていく上で必要と位置付けられる。(経済産業省HPより)

## ラベリングワークの手順

### 準備する物

- ・中央に氏名欄を設けたA3の「ラベリングシート」
- ・人数分のペン(3色以上※同じ太さのもので統一すると見栄えが良くなる)
- ・移動できる机、イス(紙を回す分かなりやすいルートをつくるため)

### 約束事

- ・シートに記入する内容は、長所や良いところ、相手が喜ぶことに限定し、短所、誹謗、中傷、至らない点の記入は厳禁とする。
- ・「安心・安全」な場の雰囲気により心理的安全性が確保されていること。
- ・全員がリスベクト(尊重)し合う気持ちを持ち、ふざけた気持ちや冷やか、相手の気持ちに配慮しない言葉や関係ないことをシートに記入しない。

### 手順

- ①「ラベリングシート」を一人一枚配布。中央に自分の名前を記入する(欠席者の分は代理者が作成する)。
- ②シートを回すルートを決め、自分の隣にシートを回し、逆隣からシートを受け取ってスタート。
- ③中央の名前の人の良いところ、優れた点を1分間、思いつくままに記入。
- ④1分たったら次にシートを回す。それをくり返し、自分のシートが手元に戻ってきたら終了。

野球はまさに、社会人基礎力を磨くことができるツールであると思います。チームスポーツでありながら、打席やマウンドに立ち、ポジションに就けば、試されるのは個の力です。瞬時に状況判断し(シンキング)、プレーを行います(アクション)。ただし、それらはチームワークを前提に発揮されるものでもあります。人と人とのかわりの中で、自分がどのようにチームに貢献するかを学べるスポーツです。

ラベリングワークで、他者視点で自分の強みを認識することや、他者の長所に目を向ける経験は、「チームで働く力」を強化し、競技だけでなく、普段の生活にも良い影響を与えるでしょう。また、他者からの良い評価は「考え抜く力」や「前に踏み出す力」を強化する自信にもつながります。ぜひ、チームビルディングの手段として活用してもらいたいと思います。

「ラベリングワーク」のご相談は

●野球まなびラボ  
HP: <https://yakyumanabi.net>

