

TEAM MYODEN



市川市立妙典中学校 令和3年度生徒指導だより第7号 7月9日

教育目標：未来を拓く妙典中生徒<明るく・正しく・美しく>

目指す生徒：◎ふれあいを大切にする生徒 ◎進んで学ぶ生徒 ◎頑張りぬく生徒

◎スポーツ雑誌の記事より ～人間関係を考えようその2～

「女子チームの難しさ」というタイトルで、人間関係のことについて書かれた記事がありました。筆者は元卓球ナショナルチームのメンタルサポートスタッフを務めた方ですが、女子だけに限らず男子もとても勉強になる内容です。 <卓球王国平成30年6月21日発行より 発行所/株式会社卓球王国>

人間関係でトラブルが発生し、チームが一つにまとまらない…これは一般に、男子よりも女子に多く見られる現象と言われます。中でも、チームの中にいくつかの小さなグループが形成され、そのグループ同士が対立してしまう、という構図が典型的です。そのようなことになりやすい理由のひとつとして、女子特有の「受容感の高さ」が考えられます。受容感とは、誰かに受け入れられたい、認められたいという欲求のこと。これに関して男子よりも女子のほうが高いというデータがあります。

受容感が高いと、自分に近い考え方をしてくれる味方がほしくなる。その結果、考え方の近い者同士がくっついて小さなグループがいくつか形成される。そして、グループの結束を強くするため、グループ外に「共通の敵」が必要となる。その結果、チーム内で衝突が起きてしまう……そういった流れがよく見られます。

私がかつてサポートしたある競技の女子チームで、こじれた人間関係を何とかしてほしいという相談を受けた時のエピソードを紹介しましょう。私はその時、相談に来たキャプテンの選手に「どうすれば、違うグループの人たちと仲良くできますか」と聞いてみたのですが、彼女は「あの子たちがこういう風にしてくれたらいい」という答え方をし、相手側の態度が変わることを期待していました。そこで私は、「どちらかが変わらないといけないのは確かだと思います。でも、自分たちが変わると、相手方を変えるのと、どちらが簡単にできますか」と聞いてみました。すると、彼女は「自分たちですね」と答え、そこからキャプテン側のグループが歩み寄りを見せたことで、チーム内の対立は収束に向かっていきました。

基本的に人間関係では、自分が相手を嫌いになれば、相手も自分を嫌いになります。自分が相手を好きになれば、相手も自分を好いてくれます。ですから私は、人間関係で悩みやすい選手には、なるべく誰も嫌いになってはいけません、なるべくいろんな人を好きになりなさい……とアドバイスするようにしています。

チームの雰囲気が悪くならないために、まずポイントとなるのは「笑顔」です。たとえば、ボールひとつを拾ってあげるという場合にも、笑顔でにこやかに「はい、どうぞ」と言って丁寧に渡すのと、仏頂面でよそを向いたまま無言で放り投げるのでは、受け手の印象が違います。要求に対する受け答えの際にも、少し言葉を付け加えるだけでもかなり印象が変わりますし、誤解を減らせます。たとえば、ダブルスでパートナーから「もう少し大きく動いて」と言われた場合。「わかった」とひとつ返事をするだけなのと、「わかった。もう少し大きくね」と具体的に答えてあげるのでは、要求した側の選手の納得・安心度合いが違います。よく分からなかったら、分からないままスルーせず「それって、こういうことでもいいんだよね？」と聞き返すことも重要です。それに加えて、目を見て話す、目を見て聞く、ということも徹底するといいでしょう。

キーワード：「いろいろな人を好きになる」「笑顔」「具体的に」「目を見て話す、聞く」