

# チームビルディングとアイスブレイク

チーム内で  
一致するもの探し！

ラーメン好き？  
身長170センチ以上？

チーム内で  
一致するもの探し！

他チームとは異なる  
ユニークな一致点を  
探してください。

チーム内で  
一致するもの探し！

最もユニークなものを  
ひとつ選んでください。

チーム内で  
一致するもの探し！

ユニークな一致点を  
ベースにチーム名を  
決めてください。

# チームとチームビルディング

(堀公俊ら 2007: 13-15)

- チーム: 目的や役割など共通の枠組みを共有し、協働する意欲を持って、意思や行動を調整しつつ、チームを作った目的を実現する
- チームビルディング: チームとして集まったメンバー同士で枠組みを共有、関係性を築いて協働意欲を高め、コミュニケーションしやすい環境を整える
  - チームのパフォーマンス(業績)はチームメンバーの関係性の質の高さに相関する
- ファシリテーター: 会議やプロジェクトの段取りと進行役
  - チーム活動の初期の最重要テーマ
  - チームをチームとして短時間のうちに活動できるようにする

# アイスブレイク

(堀公俊ら 2007: 71)

- 氷のように冷えて固まった心と身体の緊張を解きほぐし、場の雰囲気<sub>を</sub>をなごませること
- 顔合わせ時に使い、メンバーの関係性の向上を促進するときを使う
- イメージ: 身体をほぐし、適度に身体力を抜いたほうが運動機能をよく発揮できる
  - 例: 剣道の中段の構え
    - 力が入らぬようにリラックス
    - どこから打ち込まれても対応できるように

# 「幸福学」の基礎

- 「地位財」型の幸せ＝長続きしない！

- 地位財＝他人と比べられる財
- 金、モノ、社会的地位



- 「非地位財」型の幸せ＝長続きする！

- 安全など、環境に基づくもの
- 健康など、身体に基づくもの
- 心的要因(幸せの4つの因子)

1. 自己実現と成長(やってみよう因子)
2. つながりと感謝(ありがとう因子)
3. 前向きと楽観(なんとかなる因子)
4. 独立と自分らしさ(ありのままに因子)



良い状態

||

良い(well) あり方(being)

||

ウェルビーイング (well-being)



# 主観的ウェルビーイング ≡ 個人の心の幸せ

- 人々の自分の人生についての認知的及び心理的な評価(Diener 2000)
- 人々が自らの人生及び経験に対する心理的反応について行う, 肯定的または否定的な評価すべてを含む, 良好な心の状態(OECD 2013)

<世界保健機関(WHO)憲章 前文(1946)>  
「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(well-being)にあることをいいます。」

25

# 「地域活性化」を定義した最初の研究者

(川喜田二郎 1980, 小林拓実・中嶋聞多 2014)

「主体たる住民の(...)創造的  
(...)活性化」であり「人の活性化  
を保証する文化(技術、産  
業、厚生、社会組織、価値観、  
世界観)」が「生き生き機能す  
る」こと。(川喜田二郎 1980)

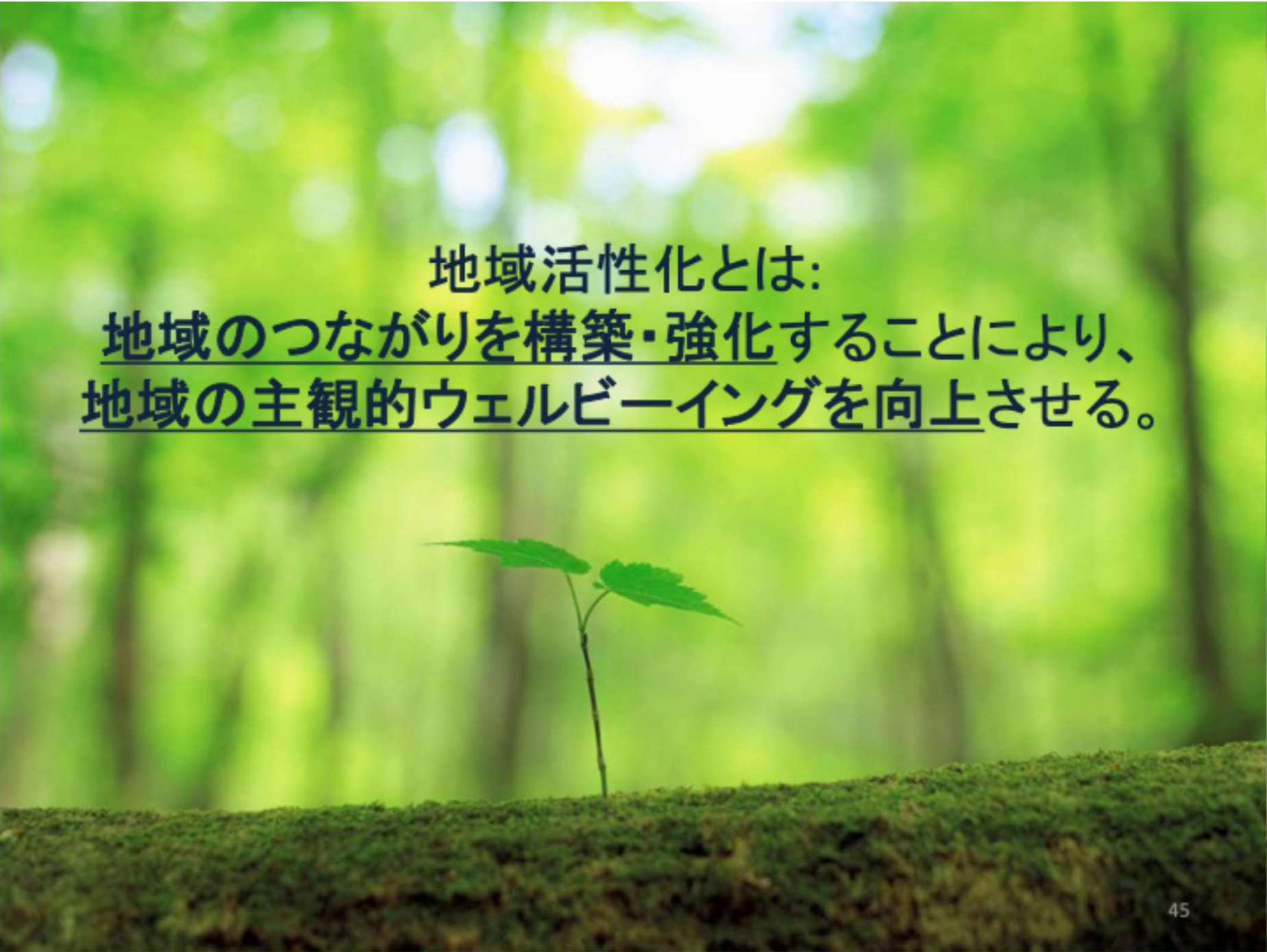


故・川喜田二郎・東工大名誉教授  
(1920-2009)

**地域活性化 = 住民が生き生き機能すること**

(写真出所: 福岡市ウェブサイト [http://www.city.fukuoka.lg.jp/fu-a/ja/culture\\_prizes/sp\\_detail/22.html](http://www.city.fukuoka.lg.jp/fu-a/ja/culture_prizes/sp_detail/22.html))

43



地域活性化とは：  
地域のつながりを構築・強化することにより、  
地域の主観的ウェルビーイングを向上させる。

45

# つながることでウェルビーイングを実現したい: 種火をとともに安心して燃やせる場を創る

3人寄りば種火が燃える火になる



想いの火と安心して燃やせる場を創る

# Well-Being Dialogue Card

カードに書かれた52の問いは、幸福度研究に基づいて作られています。難しい問いもあるかもしれませんが、『幸せの四つの因子』についての理解を深めながら取組み、ともに幸福度を高めていきましょう。人は成長する生き物ですから、同じカードでも、1回目と2回目とで、異なる意味を感じられるでしょう。そのため、使い続けることによって、より幸福度を高め続けることが可能です。