

考えるスキルブック メンタルコーチング編

購入者特典

人間関係が向上する！
「ポジションチェンジ」
手法解説マニュアル

考えるバスケットの会

人間関係のほとんどの問題はコミュニケーションの歪みから生まれています。

お互いがお互いの気持ちや考えを理解できれば、すべての問題が解消します。

では、相手の気持ちを腹の底から理解するには？

ここでは相手の気持ちを深く理解するためのメンタルワーク「ポジションチェンジ」の手法をご紹介します！

このワーク、椅子を使って行います。

本編動画でもご紹介している進め方を、ここでは詳しく解説していきます。

1. 場所を確保する

このワークは自分と向きあう作業になります。
まずは集中できる場所・環境を整えて下さい。
クリアな状態で臨みましょう。

2. 相手とする対象を一人決める

選手やお子さまなど、自分の想いを伝えたい相手を
イメージします。日頃起こっているコミュニケーション
など、場面を思い出しながら、しっかりとイメージして
下さい。

3. 椅子で二人の関係性を表現する

相手との関係性を椅子で表してみます。それぞれの
椅子の位置や向き、距離感など、その人との関係性を
思うままに表現します。（詳しくは本編9章の通り）
あなたの主観でいいので
感じたままに椅子を配置してみてください。

4. 自分の視点で相手に語りかける

あなたの側の椅子に座り、もう一方の椅子に
改善したい相手が座っていることをイメージします。
そこから、その人に対して、感じていること、
伝えたいこと、分かって欲しいこと、期待していること
等を伝えます。

このとき、しっかりと相手をイメージして下さい。

相手は

どんな表情で座っていますか？

どんな姿勢ですか？

どんな雰囲気や座っていますか？

呼吸を感じ取るぐらいのレベルで
しっかりと相手のことを感じて下さい。

声に出してあなたの思っていることを伝えます。
いつもの呼び方で相手の名前を呼び、
いつも伝えているままに吐き出しましょう。
全て言いきるまで続けてください。

5. 相手の世界を体感する

4で全ての想いを吐き出したら相手のポジション（椅子）に移動します。一旦、気持ちをリセットして、相手のなかに入り込む意識で相手側の椅子に座ります。ここで4で伝えたあなたからのメッセージを受けとめ、どのように感じたかをまずはしっかり味わいます。

味わいきったら元いた「あなた」の場所に向かって何を感じたかを全て吐き出します。

これもその人になりきることが大切です。

相手の表情や姿勢、呼吸、感情を感じてから、「あなた」の呼び名でその人の言い方まで出来れば真似て伝えて下さい。しっかりと言い切るのが大切なポイントです。

6.客観的ポジションから二人を観察する

両者のイメージを残したまま、一旦椅子を離れ、
「第三者の位置」に移ります。二人の関係を客観的に
観察し、どちらかに偏ることなく、どう感じたかを味わって
下さい。相手がどんな気持ち・考えだったかに
気づきながら、あなたは何を伝えたがっていて、
相手のどんな思いに気づいていないのかを確認してください。

7.もう一度自分の世界を改めて確認する

あなたの元いた椅子に戻ります。ここで最初とこの時に
座ったときのあなたの感じ方の違いを確認してください。
あなたは何かしらの違いに気づいていきます。多くの場合、
ここで自分以外の視点が手に入っている状態です。
あなたのこれまでになかった視点を手に入れ、
今後どんなふうに関わればいいのか、
あなたからできる具体的な行動を上げてみてください。

8.具体的アクションを実行する

7で得た気づきを元にアクションを実行し、
関係の改善をしていきます。

いかがだったでしょうか？

このワークを通じて、思ってもみななかった相手の視点や考え方が理解でき、今後どう関わるべきなのかの気づきがあったのではないかと思います。

大切なのは「相手の立場に立つこと」です。そこから気づきを得て、より良い関係構築への関わり方を見つけていきます。

例えば、あなたが高みを目指すプレーヤーであれば、このワークの相手を、目標を既に達成した未来のあなたに置き換えてやってみても良いです！

既にバスケットで成功をおさめたあなたが今のあなたをどう思うか、未来の成功者としてのあなたのポジションから、今のあなたへメッセージを送ってあげて下さい。

「もっと頑張れよ！」

「もっと向かっていけよ！」

「今の君をまわりはどう思っている？」

など、メッセージや気づきを促す質問をしていくことで、あなたの中で発見が起こり、モチベーションに火が付き、行動が加速していきます。

これは、中川が今も度々行っているワークです。

是非、人間関係改善、自己分析、現状把握のための「ポジションチェンジ」、トライされてみて下さい。