

## コミュニケーション能力を高める

### 【はじめに】

人は日々、多くのコミュニケーションをとりながら生活をしています。コミュニケーション能力とは、「自分の思いや考えを表現する力」と、「相手の思いや考えを理解する力」を示します。今回はスポーツ場面に限らず、効果的なコミュニケーションのためのポイントについて紹介します。

### 【コミュニケーションスタイルの特徴を知る】

人との関わり方は、人それぞれスタイルが異なります。こうした人と人が関わる時の思考・感情・行動パターンを自我状態といいます。自我状態は機能の側面から以下の5つに分類されます(表1)。この5つの自我状態は、私たちの中に共存しており、それぞれのエネルギーの程度(バランス)が私たちの他者との関わり方を左右しています。ここで重要なことは、どの自我状態が望ましいというわけではなく、全ての状態にプラスの面とマイナスの面があるという事を踏まえた上で、自分の特徴を理解し、他者との関わり方を検討する事です。

この自我状態を可視化するためのツール(心理検査)として、エゴグラムがあります。一部インターネット上に無料のものもありますが、利用する際には、著作物であることや、あくまでも自分の状態を知るための道具として活用し、結果によって良い・悪いという判断をしないよう注意して活用してください。

表1 各自我状態とその一般的特徴

	CP	NP	A	FC	AC
良い面とみれば	責任感が強い 秩序を守る 理想をかかげる 厳しいことが言える	思いやりがある 世話好き 共感する 同情する	現実的 合理的 冷静沉着 客観的	自由奔放 好奇心が強い ストレートに表現する 創造性に富む	協調性が高い 良い子 他者を優先 集団の輪を大切に
自我状態	批判的な親	養育的な親	大人の自我	自由な子ども	順応した子ども
悪い面とみれば	批判的 支配的 独断的 価値観を押し付ける	人を甘やかす おせっかい 人に尽くしすぎ 相手の自主性を損なう	冷たい ユーモアに欠ける 機械的で人間味に欠ける	自己中心的 感情的 我慢できない 無責任である	他者の目を気にする 意見が言えない 遠慮しがち 我慢する

### 【アサーティブなコミュニケーションを意識する】

自分も相手も大切にする自他尊重のコミュニケーションをアサーティブなコミュニケーションといいます。人がコミュニケーションをとる際の表現や人間関係の持ち方には3つのタイプがあるとされています(図1)。

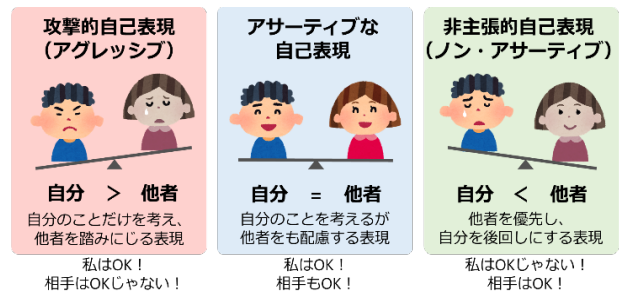


図1 コミュニケーションをとる際の3つの表現

例えば、あなたが順番待ちで並んでいる時に、友達があなたの前に割り込みをしてきました。  
**攻撃的自己表現**:「おい、ちゃんと並んでよ！」  
**非主張的自己表現**:「・・・。(何も言えない)」  
**アサーティブ**:「先に並んでいたんだ。割り込みは良くないよ。何か急いでいる理由があるの？」  
 このように、自分の意見を伝えながら、他者にも配慮する表現がアサーティブなコミュニケーションです。特に、スポーツ場面においては、チームの方針や戦術を決めていく際に、様々な他者の意見を聴いたうえで最終的な決定を行っていくことが望ましいとされます。そのため自他尊重のコミュニケーションの在り方はとても重要です。

### 【おわりに】

日本臨床心理士会元会長の村瀬嘉代子氏は「人は自分を理解した深さまでしか、相手を理解することができない」と述べています。他者とのコミュニケーションの中で相手の伝えたいことを本質的に分かろうとするには、まず自分のことを知ることがスタートなのかもしれません。

### 【主要参考文献】

- 1) 内田若希(2016) コミュニケーション能力の評価. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店:東京, pp.66-70.