

音楽に合わせて体を動かすだけで 職場のコミュニケーションが活性化

ナチュラル・ハート・コミュニケーション

固まりがちな人間関係を ほぐそう

組織における人間関係の良し悪しは、働く上での士気にも影響を及ぼすやっかいな問題のひとつ。管理者や人事担当者が頭を悩ませるこの問題の対策となる研修プログラムがあるという。株式会社学宣が日本ユニバーサルダンス協会と提携して行う「ナチュラル・ハート・コミュニケーション」は、社交ダンスから生まれたユニバーサルダンス（※）により、人間関係の向上を目指す職場活性化プログラムで、人間関係を風通しのよいものにし、職場の活性化につなげる狙いがあるという。株式会社学宣の代表取締役である濱田麻紀氏は、このプログラムが生まれた背

景をこう語る。

「職場における人間関係というのは、役職の上下や部門間の利害などで固定化しがちです。一度固定化してしまつた序列やネガティブな感情は職場のコミュニケーションの妨げとなることもあります。固定化しがちな人間関係の再構築に役立つのが、この「ナチュラル・ハート・コミュニケーション」です。固まりがちな人間関係をほぐし、新しい関係を築いて職場の活性化を図りたい。組織の中で、部門間の利害関係に影響されないよい人間関係を育みたい。そのような声から生まれました」

実際にユニバーサルダンスを取り入れた教育や医療の現場で「人間関係の改善に役立つ」という声があがり、より多彩な業種へ取り入れられ

るようにと研修プログラムの開発に至った。

この研修プログラムで用いられるユニバーサルダンスとは、どのようなものだろうか。簡単に言えば、2人1組でペアになり、手を取り合つて音楽に合わせて左右にステップを踏むというもの。曲の変わり目や講師の合図によってペアを解消し、また別の相手とペアになって動く。ステップでも行え、年齢を問わず会議室などのスペースで行えるという点も幅広い業種で受け入れられている。

ユニバーサルダンスの創始者は、「ジュンコ先生」の愛称で親しまれる秋武潤子氏。競技社交ダンスの世界で関西ラテンチャンピオンに輝くなどの経歴を持ち、病気で一線を退いたあとには指導者の道を選んだ。指



研修の冒頭、車座になり聞く講師の楽しい話に一体感が生まれる。

導を進める中で「ダンスを通じて人間関係の改善ができるかもしれない」との気づきから、オリジナルのユニバーサルダンス「ジュンコ・メソッド」を確立。公私ともにパートナーである秋武秀典氏とともに、「ナチュラル・ハート・コミュニケーション」の講師を務め、日々ユニバーサ

ルダンスによる人間関係の改善に尽力している。

同じ動きでも 相手が変わると変化

秋武氏は、自分自身が競技ダンスの世界の人間関係や利害関係に悩んだ経験から、よいコミュニケーションに必要なものは何かを考えたという。「人と人が仲良くするというのは、実はとても難しいこと」と気づくことが、この研修プログラムの原点にある。難しいことだからこそ、自分にできる簡単なことから取り入ようと秋武氏は説く。

「組織の中でよいコミュニケーションを育むには、まず一人ひとりの元気が必要になります。組織を人の体全体に、組織の中の個人を体のパーツに例えるとわかりやすいです。体は、パーツがどこかひとつ病んでいるだけでも、うまく動かないもの。同じように組織も、一人ひとりが姿勢を正し、深く呼吸をし、コミュニケーションの土台となる自分自身の元気を取り戻すことが必要です。それぞれが元気でないと、相手を思いやる余裕も生まれませんよ」

研修では、個人が元気を取り戻すための、ウォーミングアップの時間が用意されている。講師の指導に沿って腕や足を動かしていくうちに、それぞれが、自分の姿勢の悪さや呼吸の浅さ、疲れに気づき、それを見直す。体がほぐれると自然に元気を取り戻し、相手に合わせようとする余裕も生まれる。凝り固まっていたのは職場の上下関係だけではなく、自分自身の体と心だったのだと、研修の参加者が気づく瞬間だ。

ユニバーサルダンスの基本は「音楽に合わせて体を動かす」という動作だが、ただ左右にステップを踏むだけでもペアになっている相手を思いながら動くという思いやりの気持ちが必要だ。研修の際の相手の何気ないしぐさや言動から意外な一面を知ること、これまでとは違った印象を持つこともある。手を取り合うことで相手に対するわだかまりが無くなれば、新しい人間関係の構築につながる。部門間や役職の上下による利害関係でネガティブな印象が生まれがちな状況であっても、手を取り合つて左右にステップを踏む一体感がこれまでの垣根を取り払い、蓄

積していたネガティブな印象にとらわれない新しい人間関係が生まれる可能性がある。また、研修の参加者は次々とペアが変わることで、同じ左右にステップを踏むという動作でも相手が変われば違うアクションになることに気づく。同じようにコミュニケーションにおいても、相手によって違うアプローチが必要になることもある。「変わるべきは自分」。研修が終わりに差し掛かる頃、この研修に参加した誰もがそのような気持ちになり、組織には新しい風が吹き始める。

※ユニバーサルダンスは日本ユニバーサルダンス協会の秋武潤子氏が長年にわたる社交ダンスの経験と研究を通じて開発したオリジナルメソッドです。



ユニバーサルダンスを体験。ペアになった相手と会話も弾む。



秋武潤子講師

資料請求先
株式会社学宣
03-6205-5691 <http://www.g-commu.com/>