



冬季オリンピック銀メダル

カーリング女子日本代表に学ぶ コミュニケーションの大切さ



決勝でイギリスと対戦、惜しくも敗れ、銀メダルを獲得したカーリング女子日本代表。テレビで試合をみていた人もいると思いますが、チームワークや雰囲気の良さがとても印象的でした。これは豊かなコミュニケーションがあるからではないかと感じました。もちろん、実力があることは大前提ですが、さらにいつも通りの力を発揮するために、チームでコミュニケーションをいかに取っているかが重要です。どんなときも、どんな状況でも話しやすい雰囲気、場が作られるために、普段から良いコミュニケーションを意識しているようです。

良いコミュニケーションを取るためには、まずポジティブなメンタルを保つことが必要。その点、彼女たちが発する言葉は、「OK!」「ナイス!」「うん」「そだねー」「とりあえずやってみよー」などのポジティブワードで占められています。まず、相手の考えを受け入れるところに、話しやすさが生まれ、自分の考えもきちんと伝えようと思う気持ちが生まれると思うのです。逆に意見を言っても、いきなり「それは違うよ」と言われたのでは、自発的に意見を述べたり、自分で考えたりすることはできにくくなります。このように、ポジティブワードを発することでチームに笑顔をもたらし、難しい局面でも実力を発揮しやすいリラックスした状態をつくり出しているのです。

同点に追い付かれ気持ちが落ちそうになった時、「『いや大丈夫、大丈夫。同点になっただけだから』という言葉に救われた」と話されていました。失敗してしまった時ほど、チームワークが試されますが、このようにコミュニケーションを取り、反省点も共有することで、ピンチを乗り越えているところが素晴らしかったです。

これは我々の普段のコミュニケーションでもいかせることだと思います。コミュニケーションが苦手という人も増えていますが、参考にしたいですね。

友だちの力になりたい時は



声をかけてみる



心配していることを伝える



話を聞くとときは批判や否定をしない



自分の考えを押しつけない



相手の気持ちに寄り添う



解決が難しい時は大人力を借りる

カゼによる
くしゃみ・鼻水に効く
ツボ

迎香

場所



小鼻の横

おさえ方



中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押しします

トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

しめつける靴をはかない

きゆうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を