

豊かな心と健やかな体を創る

第114巻第7号 2015年7月1日発行  
毎月1回1日発行

# サイエンス オブ ザ タイムズ

創刊114周年

2015.07

と・き・の・し・る・し

Signs of the times

Total Health

7. 空気



特別記事 1

呼吸が変われば  
気持ちも変わる

心と体をラクにする究極の呼吸体操

東京有明医療大学副学長

NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト理事長

本間生夫 先生に聞く

特別記事 2

自然の風を感じる  
快適な暮らし方

ゴウ総合計画(株)代表取締役、建築家  
後藤伸一氏に聞く

エレン・G・ホワイトが  
遺したもの  
柴田俊生

人の空気・文化  
藤田昌孝

古い費を使おう  
羽成幸子

# 組織を生かす。

## チームビルディング

ファシリテーター 河村 甚

第7回

### 遠慮と配慮

遠慮がなく、かつ配慮ある発言は  
チームを活性化させます。



#### むずかしい率直な関係

チームにとって、遠慮のない率直なコミュニケーションがとれることは大切です。お互いに遠慮ばかりしあつて必要な情報が交換されなかったり、必要な行動がとられなかったりすることは、チームにとってよくないからです。しばしば言われる「遠慮なく言つて欲しい」という言葉も、遠慮によって内に秘めてしまうような多様な視点・発想を発言者が求めている表れです。遠慮のないコミュニケーションの利点は、「その場に、より多くの発言や行動を促す」ところにあります。

でも、有意義な遠慮のないコ