

誰もが力を発揮できる場をつくる  
チームビルディング

# チームビルディングとは

チームとは「ある目的を達成するための人の集まり」を指します。それに対し、目的を持たない人の集まりは「グループ」です。  
チームビルディングとは「ある目的を達成するために、チームメンバーそれぞれが力を発揮しやすい関係をつくること」を指します。

## グループ

目的を持たない人の集まり

(例)

- ・友人の集まり
- ・学校のクラス
- ・完全分業の職場の集まり

## チーム

ある目的を達成するための2人以上の人の集まり

(例)

- ・「自分たちで家を建てよう！」と目的を決めて動きはじめたメンバー
- ・文化祭の出し物を準備しているクラスメンバー
- ・1つのプロジェクトを進めるために集められたメンバー



チームビルディングの実施

チームメンバーそれぞれが力を発揮しやすい関係を作る

# インプロとは

インプロは「即興」を意味する「Improvisation（インプロヴィゼーション）」の略であり、即興演劇のことを指しています。

もともとは俳優の訓練として誕生しましたが、現在では創造性・コミュニケーション・チームビルディング・リーダーシップといった観点から教育においても活用されています。

アメリカではApple、Pixarといった企業も研修として取り入れています。

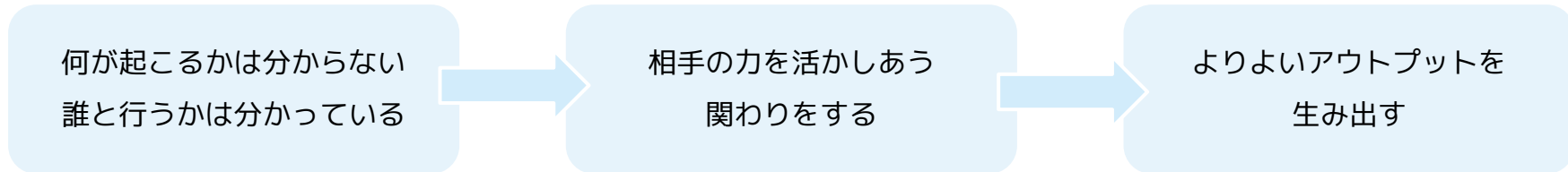


# インプロで大事にしていること

即興と言うと「何か面白いことを言うこと」と誤解されがちです。しかし、私たちがインプロで最も大事にしていることは「**相手にいい時間を与えること（Give your partner a good time）**」です。

即興では「何が起こるか」は分かりませんが、「誰と行うか」は分かっています。したがって、インプロでは「**相手の力を活かしあう関わり**」を大事にしています。それが結果としてよりよいアウトプットへとつながっていきます。

そして、このような考え方が**チームビルディング**にもつながります。



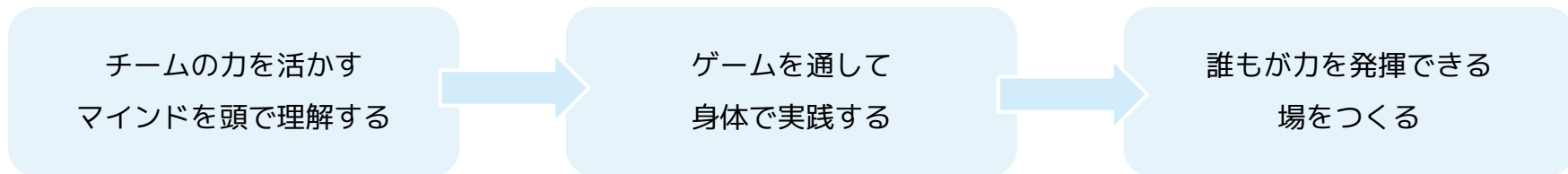
不確実な未来を、チームの力を活かすことによって、よりよい未来にしていく

# チームの力を活かすインプロマインド

相手の力を活かしあうために、インプロでは次のようなマインドを大事にしています。また、それを実践するために数百を超えるゲームがあります。

1. お互いに受け入れあい、表現しあう (Yes, And)
2. 相手を傷つけず、率直にフィードバックする (Happy Non)
3. 相手をよく見せる (Make your partner look good)

ワークショップではこれらのマインドを「頭で理解する」だけではなく、ゲームを通して「身体で実践する」ことで、楽しみながら、実感を伴って学んでいきます。そして、誰もが力を発揮できる場をつくっていきます。



# チームの力を活かすインプロマインド①

## お互いに受け入れあい、表現しあう

チームの力を活かすインプロマインドの1つ目は、お互いに受け入れあい、表現しあうことです。インプロでは「Yes, And」と呼ばれており、基本的な考え方のひとつです。

相手のアイデアを「ジャッジ」するのではなく、まずは面白がって受け入れてみる。インプロにはそれを体験できるゲームがあります。

### ゲーム例：ストーリースパイン

ストーリーの型に沿って、ひとり1文ずつで物語をつくっていきます。相手のアイデアを面白がって受け入れることで、創作プロセスが楽しくなり、自分一人では思いもつかなかった結末を体験することができます。





# チームの力を活かすインプロマインド②

## 相手を傷つけず、率直にフィードバックする

チームの力を活かすインプロマインドの2つ目は、相手を傷つけず、率直にフィードバックすることです。インプロでは相手を受け入れることが基本ですが、なんでも受け入れていてはいいものは作れません。

インプロでは率直なフィードバックをしながら、なおかつ相手を傷つけない「Happy Non」の使い方を学んでいきます。

### ゲーム例：プレゼントゲーム

二人組になり、順番にマイムでプレゼントを贈りあいます。受け取ったほうは「嬉しい」と思ったら受け取り、「別に……」と思ったらハッピーにNonと言って放り投げます。率直なフィードバックができる関係をつくるゲームです。



# チームの力を活かすインプロマインド③

## 相手をよく見せる

チームの力を活かすインプロマインドの3つ目は、相手をよく見せること(**Make your partner look good**)です。

お互いに「自分を」よく見せようとするのではなく、「相手を」よく見せようとすることで、心理的に安全な場を作り、お互いの力を引き出していきます。

### ゲーム例：エレベーターゲーム

エレベーターで同僚に出会ったという設定で、相手のことを「自分を理解してくれる人」や「無能な人」と見なすことで、どのような違いが生まれるかを体験します。自分のアンコンシャス・バイアスに気づくゲームでもあります。





# Pixarがインプロを取り入れている理由

アニメーション・スタジオのPixarも、インプロをチームとして働く能力を伸ばすために社員教育プログラムである「ピクサー・ユニバーシティ」に取り入れています。

ピクサー・ユニバーシティの学長であるランディー・ネルソンは、ピクサーがインプロを取り入れた理由を次のように話しています。

私達の芸術はチームスポーツとしての芸術である。だから、どんなに個人の技能が優れていても、その技能に加えて、ともに働く能力という技能を伸ばす必要がある。インプロには、人々がともに働くための核となる技能がある。

※高尾隆『インプロ教育—即興演劇は創造性を育てるか?』（フィルムアート社、2006年）より一部を抜粋

# 誰もが力を発揮できる場をつくる

私たちはインプロのワークショップを通して、誰もが力を発揮できる場をつくれます。

それは会社で働く人を幸せにすることであり、会社のお客さんを幸せにすることでもあり、社会をよりよくすることだと信じています。

ご興味ある方はどうぞお気軽にお声がけください。私たちは、あなたの会社をよりよい場にするためのパートナーになります！



# チームビルディングワークショップ

基本料金	¥200,000~	ファシリテーター：1名 アシスタント：1名 新規チームを作る際の最初に実施する想定です。
適正人数	オン：10名（20名） オフ：20名（40名）	
回数	全1回	
時間	1.5時間～2時間	ワーク時間は人数・目的によって変動する可能性があります。

# 株式会社フィアレスについて

# インプロをメインで活動しているメンバーで構成した会社

## 会社名

株式会社フィアレス（2021年6月15日設立）

## 役員

内海隆雄（CEO）

森純子（COO）

下村理愛（CCO）

我妻麻衣（CHO）

※全員が現役インプロバイザー 兼 別のインプロ団体経営 & ワークショップ実施中



## インプロの手法を用いた研修やワークショップを実施

私達がメインで扱っているのはインプロと呼ばれる即興演劇の手法です。インプロには「**大人は萎縮した子供**」という哲学があり、子供の頃は自由に発揮していた創造性が、大人になるにつれ萎縮し発揮できなくなると考えています。この萎縮を引き起こす恐れへの理論やアプローチ方法がインプロにはたくさん詰まっています。

# 実績

設立間もない会社ですが、既に複数社との実績や業務提携がございます。また、創立メンバー個人としての実績が豊富なため、精度の高い研修をご提供いたします。

## フィアレスとしての実績



## 個人としての実績

群馬大学医学部

千葉県立保健医療大学 / 帝京科学大学 他

## 関連団体としての実績

株式会社ソフィア / 社会福祉法人みつばち会

株式会社中外臨床研究センター 他

# ミッション

## 「人や組織の恐れを取り除き、誰もが創造性を発揮できる場をつくる」

弊社はインプロの手法を中心に、チームや組織の活動に制限をかけている恐れへアプローチしていきます。恐れを取り除くことで、人や組織が本来持っている創造性が発揮されることを目指します。

### 恐れを取り除く

一緒に働く相手との関係に生じている恐れ、チャレンジをしようとする時に出てくる失敗への恐れ。このような恐れを取り除いていきます。



### 本来持っている創造性を発揮

人は誰もが創造性を持ち合わせています。違いは、それを発揮できるか否か。人や組織の恐れを取り除いていくことで、創造性を発揮できる場をつくっていきます。



# 恐れから生じる組織の課題

あなたの組織ではこんなことはありませんか？

疑問があったときに素直に聞くことができない。

常に指示待ちでマニュアルに無いことができない。

誰かが出したアイデアを  
「前例がない」という理由で  
拒否してしまう。

新しい取り組みを思いついても提案したり実行したりできない。

違和感を感じても率直にNo  
とすることができない。

会議で意見を言うメンバーが  
固定化されている。

→ここには恐れがあります。

# 恐れとは？

表出してくる課題の裏には、下記の様な恐れが隠れていることがあります。恐れにも種類があり、それぞれに対してアプローチをしていく必要があります。

## 評価への恐れ

自分が他者からどのように見られているかへの恐れ。

## 未知への恐れ

先が分からないことや、自分が理解できないものへの恐れ。

## 変化への恐れ

自分が変化することへの恐れ。（未知への恐れと強く結びついている。）

## 失敗への恐れ

失敗することへの恐れ。（評価への恐れの中でも特に強いもの。）

## 対立への恐れ

人と異なる意見を表明することへの恐れ。  
Noと言うことへの恐れ。

## 権力への恐れ

コントロールされること・またはすることへの恐れ。（人によって異なる。）



# インプロワークショップにて、恐れに気づく

インプロには恐れに気づき、手放していくためのワークやゲームがたくさんあります。  
チームビルディングの目的やそのチームに必要なものを組み合わせて研修を実施していきます。



## 各研修・ワークショップで扱う恐れとそれに対応するワークやゲームの例一覧

評価への恐れ	未知への恐れ	変化への恐れ	失敗への恐れ	対立への恐れ	権力への恐れ
マジックボックス	ストーリースパイン	イツチューズデー	サ行禁止ゲーム	プレゼントゲーム	ミラーゲーム
私は木です	ワンワード	ティルト	リアハンドホップラー	ホリデーゲーム	ステータス
サンキューゲーム	解決社長	ワンミニッツデス	ロボットゲーム	イエスレッツ	ギブアンドテイク
インプロ大喜利	二人羽織	エモーショナルサウンド	カテゴリーダイ	ロマンスポリス	主人と召使い

# 誰もが会社に貢献しているという実感を持って仕事ができる

恐れによって不要なところに割かれていたパワーが本来の仕事に向けられたり、挑戦しないことで閉ざされていた可能性が開いていきます。組織で働く誰もが「会社に貢献している」という実感を持って仕事に取り組む場を作っていきます。

## 評価の恐れがない

懸念点や疑問点を躊躇いなく確認し、その先の業務にすぐに取りかけられる。

## 未知への恐れがない

マニュアルになくとも、その場で必要だと思ったことを実行できる。

## 変化への恐れがない

時代の変化やクライアントに合わせて新しい方法を取り入れることができる。

## 失敗の恐れがない

新しい取り組みを考え、提案実行できる。

## 対立への恐れがない

相手の顔色ではなく、本当に必要どうかを基準に正直なフィードバックできる。

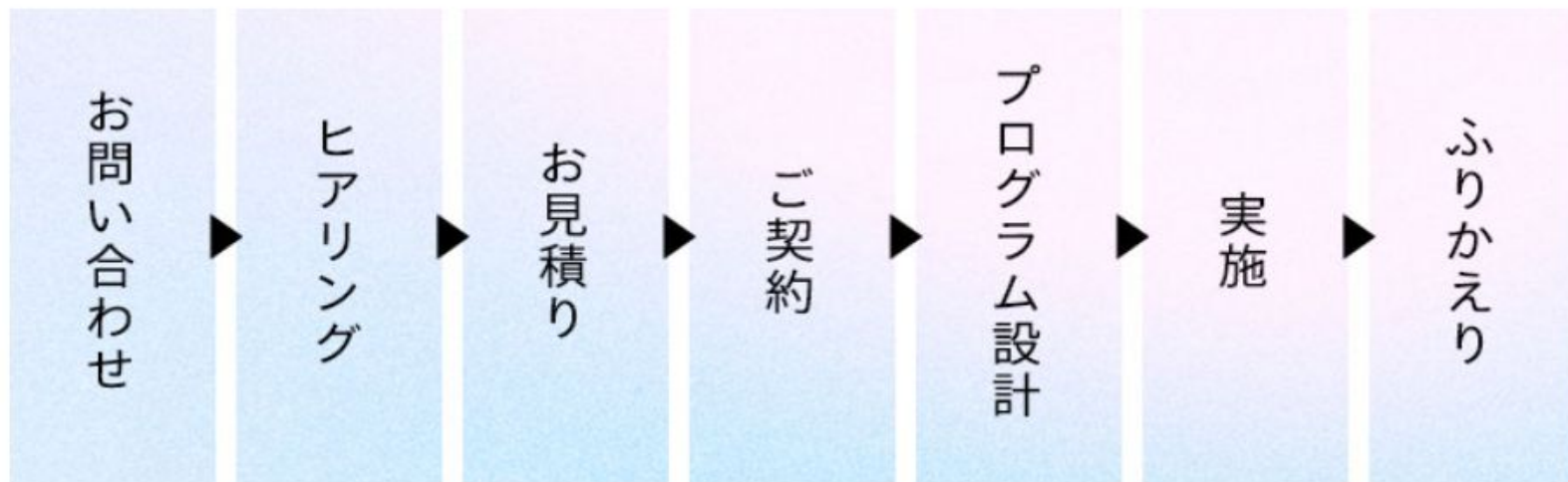
## 権力への恐れがない

会議に参加する誰もが積極的に発言して、内容を検討している。

# 導入までのスケジュール

導入～実施までの流れは下記の通りです。お客様のご要望をうかがった上で、コンテンツのお見積りを提出いたします。ご成約後には更に詳細なプログラム設計を行い、実施に進みます。

## サービスフロー



# サービス一覧①

弊社が現在提供可能なサービス一覧です。こちら以外にもお客様のご要望に合わせて開発可能です。料金は参考価格です。詳細な価格はお問い合わせください。

サービス	概要	期間	料金（税抜）	適正人数（最大）
オリジナルWS・研修	組織やチームの課題・要望にあわせてオリジナルのWS・研修を開発します。レクチャーやデモンストレーションを中心とすることで、100人規模といった大人数への対応も可能です。	2時間～	ご相談	要望にあわせて （大人数へも対応）
チームビルディングWS	チームビルディングのためのインプロワークショップです。チームの課題にあわせて内容を組み合わせます。カスタマイズ（別途費用）によって別プログラムに組み込んで実施することも可能です。	2時間～	20万～	オン：10名（20名） オフ：20名（40名）
オンボーディングプログラム	チームに新しいメンバーが入ってきたときに、チームとして受け入れ、変容していくことを目指すプログラムです。インプロワークショップに加え、相互理解や対話のワークショップを組み合わせることも可能です。	2時間～	20万～	10名（20名）
再会プログラム（オフライン）	コロナの心配がなくなった時に、再び職場で出会い直すこと（再会）をデザインするプログラムです。「なんとなく距離をとってしまう」問題を解決し、コロナ以前よりも心の距離が近くなることを目指します。	3時間～	30万～	20名（40名）

## サービス一覧②

サービス	概要	期間	料金（税抜）	適正人数（最大）
心理的安全性プログラム	チームの心理的安全性を高めるプログラムです。インプロワークショップに加えて相互理解や対話のワークショップも行い、安心して働け、自分の力を活かせるチームをつくります。	4時間～ 1日または 2時間2回～	40万～	10名（20名）
創造性を引き出すWS	人や組織の創造性を引き出す8時間のワークショップです。ミハイ・チクセントミハイの創造性理論をもとにインプロワークショップを行い、創造性について理論と体験の両方を学びます。	8時間～ 2日または2時間 4回～	60万～	10名（20名）
ファシリテーション研修	ファシリテーターのマインドとスキルについて幅広く学ぶ2.5時間×8回のプログラムです。座学よりも体験を重視し、ファシリテーションの基本を体験を通して学びます。	週1回2ヶ月	160万～	8名（12名）
ファシリテーター育成プログラム	弊社ファシリテーターが業務のミーティングに同席し、実際にファシリテーションをしたり、育成対象者のファシリテーションにフィードバックを行います。ファシリテーターを1対1で育てていく、最も手厚いプログラムです。	週1回2ヶ月 別途MTGも有り	64万～	1名（2名）
プロジェクト伴走プログラム	弊社ファシリテーターがプロジェクトのミーティングに同席し、ファシリテーションを行います。プロジェクトの心理的安全性を保ち、アウトプットの質を高めます。チームビルディングWSとの同時実施がおすすめです。	プロジェクト 期間	ご相談	プロジェクトに従う



# 会社概要

## 会社名

株式会社フィアレス

## 設立年月日

2021年6月15日

## 役員

内海隆雄（CEO）

森純子（COO）

下村理愛（CCO）

我妻麻衣（CHO）

## 実績

株式会社メルカリ      株式会社イメジン

## お問い合わせ

Mail : [contact@fearlessinc.jp](mailto:contact@fearlessinc.jp)

HP : <https://fearlessinc.jp/>

## ミッション

人や組織の恐れを取り除き、  
誰もが創造性を発揮できる場をつくる

