



## 心理的安全性を“体感”でつくる、 次世代チームビルディング

“意見が出ないチーム”をポリウッドダンスで変える体感型プログラム

PRESENTED BY BOLLYQUE

# OUR STORY | ボリウッドダンスを始めた理由

## ボリウッドダンスとは？

ボリウッドダンスとは、インドのムンバイ（旧名：ボンベイ）で制作された映画を中心とした**インド映画**で使われている**音楽を使ったダンス**です。インドには多様な民族が集まっているため、多様なダンスのジャンルが楽しめるのも魅力の一つです。ボリウッドフィットネスとは、シンプルな動きの組み合わせたレッスンで、初心者の方でもはじめて頂けます。

## ボリウッドダンスとの出会い

代表のChiharuがシンガポール在住中に初めてボリウッドを習ったとき、生徒たちの「あふれんばかりの笑顔とエネルギー」に衝撃を受けました。**自分のダンスのレベル・年齢・容姿なんて関係なし。今の自分を受け入れ、好きなことを全力で楽しむ**。それこそが笑顔の源であることに気付かされました。

底抜けに明るい曲で踊るボリウッドは、自然と笑顔があふれ、歌いながらありのままの自分になれる最高のダンス。そんな出会いから、**ボリウッドを通して、人生をもっと楽しんで欲しい**と思うようになりました。

ボリウッドダンスには、**上手い・下手だけではない価値がある**。人前で表現すること。

**誰かを応援できる環境**を作ること。失敗や成功で価値を決めないこと。“自分を出していい”と思えること。

それは、今、多くの個人・組織やチームに必要とされていることなんじゃないかな。と思いました。



# BEFORE & AFTER

## Before

若手が意見を言わない / チーム内で本音の会話が少ない  
会議で沈黙が多い / 意思決定が遅い  
フラットな文化を目指しているが実態が伴っていない  
1on1や研修をしても変化が見えない



Bollywoodダンスで 心理的安全性を疑似体験。  
言語ではなく“体感”で変化が起きる。



## After

- ✓ 発言できる個人になる：失敗を恐れず、自分の意見を言える状態へ
- ✓ 受け止められるチームになる：否定しない、安心して発言できる関係性へ
- ✓ 応援し合う文化が生まれる：褒める・感謝する習慣が定着



チームの空気は、  
言葉ではなく“体験”で変わる

# REVIEW | レビュー

国内大手化粧品メーカー社員の参加者様からのご感想

01

自分の能力レベルを気にせず、自分を表現することが大切になると、価値観を変えていけると感じた。

02

手元の仕事でいっぱいになりがちだけど、周りを見て応援しあえるって素敵と思いました。

03

チームで笑顔を忘れず良いところ見つけ合って業務を推進したい。

04

他チームとのコミュニケーションの場として、ポリウッドダンスの時間があるといいなと思いました。

05

様々な経歴の方がいる中で意見を自由に言い合えるチームにしたい。

06

もう一度このワークショップに参加したいです！

# OBJECTIVE I 何のためのプログラムか？

## 会社にどんなメリットがある？

### ①離職率の低下

社員が自分の意見の重要性や貢献度を実感できる職場は、満足度が高く、離職率が平均よりも24%~43%低いことが実証されています（Gallup社調べ）。



## どんなチーム向けなの？

### 20-30代若手社員の集まるチーム

新チーム立ち上げ、キックオフ/オフサイト、若手研修など、組織編成が行われたり新しいチームメンバーが加わったタイミングで、チームビルディングを行い健康的な人間関係を築きたい組織に導入していただきたいです。



## なぜダンスを取り入れる？

### 言語ではなく“体感”で変化が起きる

“恥ずかしさを乗り越える体験”を安全に作れるのがダンス。  
座学では体感できない方法で、失敗が許容される空間を作る。



## なぜボリウッドダンス？

### インドから学ぶメンタリティ

ボリウッドダンスの真髄にあるInclusiveな思考・自己表現方法は、人の目を気にせず発言できる、挑戦のハードルが下げるノウハウそのものです。



# DANCE WORKSHOP | ダンスワークショップの内容

「言える × 受け止める × 応援する」チームをつくる

Part 1

## 自分を解放する / 人の目を外す

- 発言をためらっていたメンバーが、人の目を気にせず自ら発言するように
- 挑戦のハードルが下がる
- 自己効力感が上がる

ゴール

「発言できる個人」になる  
会議で発言する人が増える

Part 1

## 他人を評価から理解へ

- 否定しない空気ができる
- 他者理解が進む
- フラットな関係性が生まれる

ゴール

「受け止められるチーム」になる  
フィードバックの質が上がる

Part 1

## ポジティブな循環を自分からつくる

- 褒める・感謝する習慣ができる
- チーム内でポジティブな循環が起きる
- エンゲージメント向上

ゴール

「応援し合う文化」をつくる  
チームのエンゲージメントが向上する

各パート所要時間：60分

(30分ダンス踊・10分ワークシート記入・20分チーム内の共有)