

PEP TALK!



通信 Vol.15

【あなたの口癖はペップ？それともプッペ？】

私たちは口には出さない独り言、心の中でのつぶやきをよく言っています。

例えば、あなたが一人でランチを食べるような時「あー、今日は何を食べようかなあ」「昨日はラーメンだったし違うものもいいよなあ」などと心の中でつぶやいているというものがそうです。また何かを見たり聞いたりした時「めっちゃ嬉しい！」「いいねー」「ありがとう」や「ついてないなー！」「ムカつくー」「無理だよー」などもあります。

このような口には出さないところのつぶやきには、あなたが普段使っている言葉の「癖」が反映されます。例えば、帰宅するために電車に乗ろうとしたら事故で止まっていたという場面で「もう！ついてないなあ！」と心でつぶやく人もいれば、「本でも買ってゆっくり読んでもうか」「ゆっくりウィンドウショッピングする時間ができて良かった」などとつぶやく人もいます。同じ出来事の中からも、「良くない面」「マイナス面」「ネガティブな面」を見てつぶやく癖のある人と「良い面」「プラスな面」「ポジティブな面」を見てつぶやく癖のある人がいます。客観的に見てどちらの人の方が幸せな人生を送れると思いますか？

研修のワークのひとつにその人が普段良く口にしてしているペップな口癖とプッペな口癖を書き出していただき、それぞれの口癖を講師や他の参加者が背後からささやくというものがああります。例えば、受講者Aさんのプッペな口癖が「ダメだ」「ムリー」「しんどいなあ」だとしたら、Aさんにはそんな口癖が出てしまう時の姿勢や表情になってもらい「ダメだ」「ムリー」「しんどいなあ」と他の受講者さんに背後から繰り返しささやいてもらうのです。

想像してみてください。あなたが普段言ってしまうプッペな口癖を背後からささやかれ続けたらどんな気持ちになりそうですか？受講生からは「体が重くなった感じがする」「悲しい気持ちになった」「目の前が暗くなってきた」などの感想が出てきます。またそれとは逆に、ペップな口癖もささやいてもらいます。例えば「いいねー！」「素晴らしい！」「ついてる！」「最高！」こんな言葉を背後からささやいてもらうのです。こちらの場合は「モチベーションが上がる！」「すぐに動きたくなった」「なんでもできそうな気がする」などの感想が出てきます。

声に出すものであっても心の中でのつぶやきであっても、脳にどのような言葉を与えているのかによってあなたの気分やモチベーションは変わってきます。あなたは普段どのような言葉を自分の脳に与えているのでしょうか？良かったら一度書き出して見て下さい。そしてプッペな口癖が多いようであれば是非、ペップな口癖が多くなるように意識してみてください。