



## 通信 Vol.38

【「頑張れ！」は逆効果？ 状況に合わせた言葉かけを】

「頑張れ！」

誰もが一度はかけたり、かけられたりしたことがある、この言葉。スポーツの試合や受験勉強、仕事など、様々な場面で私たちは「頑張れ！」と励まされ、また誰かを励まそうとしてこの言葉を使います。

しかしこの言葉は、時として相手を追い詰めてしまうことがあることをご存知でしょうか？  
励まそうとしてかけた言葉が、逆に相手をネガティブな気持ちにさせてしまうこともあるのです。例えば、受験勉強で疲弊している学生に「頑張れ！」と言うと、「自分はまだ頑張りが足りないと思われる…」「これ以上、どう頑張ればいいんだ…」と、プレッシャーを感じてしまうかもしれません。一生懸命勉強しているにもかかわらず模試の結果が伸び悩み、焦りと不安で押しつぶされそうになっている時に、「頑張れ！」と言われるとさらに追い詰められた気持ちになってしまうのも無理はありません。

一方、同じ「頑張れ！」という言葉でも、スポーツの試合でチームメイトが疲れている時にかけられる「頑張れ！」は、「最後まで諦めるな！」「みんなで力を合わせよう！」という、熱い気持ちが込められていると受け取られ、力を与えてくれる言葉になるでしょう。

このように言葉の意味は、受け取る側の状況や心の状態によって大きく変わります。

ではどのようにすれば、相手を励ます言葉かけをすることができるのでしょうか？

大切なのは、相手の状況や気持ちを想像し、本当に必要な言葉かけをすることです。

「大変だったね」「よく頑張っているね」など、共感やねぎらいの言葉が、時に大きな支えになることもあります。また「何か私にできることはある？」と、具体的なサポートを申し出るのも良いでしょう。料理や洗濯、買い物など、相手の負担を少しでも減らせるように、具体的な行動で示すことで、相手はあなたの温かい気持ちを感じることができるでしょう。さらに相手が話したい気分であれば、じっくりと話を聞いてあげましょう。「つらいことがあったら、いつでも話してね」と、寄り添う姿勢を示すことで、相手は安心して自分の気持ちを打ち明けることができるでしょう。言葉かけだけでなく、相手の気持ちに寄り添うことが大切です。

言葉は、時に人を傷つけ、時に人を勇気づける、強力な力を持っています。

だからこそ、言葉を使う際には、相手への配慮を忘れずにいたいものです。

自分の言葉が本当に相手を励ます言葉になっているか、一度立ち止まって考えてみましょう。状況に合わせた言葉かけを心がけることで、あなたの言葉は、相手にとって温かい光となるでしょう。