

# PEP TALK!

## 通信 Vol.42

### 【結果だけじゃない！行動と想いを輝かせる「承認のピラミッド】

今回のテーマは、ペップトークの根幹にある「承認のピラミッド」という考え方についてです。私たちはついつい、目に見える「結果」ばかりに注目してしまいがちですよね。「良い結果が出なければ褒めるに値しない」「結果が出ていないのだから仕方ない」そう思ってしまうこと、ありませんか？

でも、ちょっと待ってください。本当にそうでしょうか？

ここでご紹介するのが「承認のピラミッド」という考え方です。これは、相手を承認する際の焦点を、ピラミッドの階層のように捉えたものです。一番下の土台となるのが、「存在・夢・想い」の承認です。これは、相手がそこにいること自体、そして抱いている夢や、大切にしている考えを認めることです。「あなたがいてくれるだけで嬉しい」「そんな夢を持っているなんて素晴らしいね」「その考え、とても素敵だと思うよ」といった言葉がけが、この土台を強くします。その一段上に位置するのが、「行動」の承認です。これは、結果の良し悪しに関わらず、相手が何かに取り組んだ過程や努力を認めることです。「一生懸命準備していたね」「難しいことにチャレンジしたんだね」「諦めずに頑張ったね」といった言葉が、この部分を支えます。そしてピラミッドの頂点にあるのが、「結果」の承認です。これは、相手が出した成果や達成したことを認めることです。「目標達成おめでとう！」「素晴らしい結果だね」「よく頑張ったね」といった言葉が、この頂点を飾ります。

多くの場合、私たちはこのピラミッドの頂点、つまり「結果」にばかり目を向けがちです。しかし、土台である「存在・夢・想い」やその過程である「行動」をしっかりと承認することで、相手の自己肯定感はより深く、安定的なものとなると考えられています。例えば、サッカーを頑張っているお子さんが「もっと上手くなりたい！」と目を輝かせているとします。あるいは、「将来は〇〇のような仕事に就きたい」「△△高校に入りたい」と夢を語るかもしれません。もしかしたら、「いつか宇宙飛行士になりたい！」なんて壮大な夢を語る子もいるかもしれませんね。これらの想いこそ、その子自身の素晴らしい個性であり、「存在・夢・想い」として承認すべきものなのです。「そんな風に思っているんだね！素晴らしいね」「そんな素敵なお考えを持っているんだね！」と、まずその想いをしっかりと受け止めてあげることが大切です。そして、何かにチャレンジした結果が必ずしも望むものに繋がらなかった時も、そこまでの「行動・過程」に目を向けてみましょう。「今回は残念だったけれど、〇〇と〇〇は本当に頑張っていたね」「この部分の準備は完璧だったよ」と、具体的に良かった点を伝えてあげてください。結果だけではなく、そこに至るまでの努力やプロセスの中にも、たくさんの「素晴らしい」が隠れているはずです。これが「行動」の承認です。これらの承認の言葉を積み重ねていくことで、お子さん（相手）の自己肯定感はぐんぐん高まり、自信を持って次の行動へと踏み出す力となるでしょう。

さあ、今日からあなたの周りの大切な人たちに、温かい承認の言葉をかけてみませんか？きっと素敵なお変化が生まれるはずです。