

# PEP TALK!



## 通信 Vol.43

【その言葉、なぜ響かない？心を繋ぐペップトーク】

なんだか最近、自分の言葉が相手にうまく伝わっていないな…と感じることはありませんか？あるいは良かれと思ってかけた言葉が、かえって相手を落ち込ませてしまった…なんて経験、誰しもあるかと思います。言葉って本当に難しいものですよね。でもその難しさの裏には、人と人の温かい繋がりへのヒントが隠されているんです。

さて、突然ですが皆さんは「人にできて、君にだけできないことなんてあるもんか！」という言葉聞いてどんな気持ちになりますか？これは、ドラえもんが竹馬に苦戦するのび太くんにかけた言葉です。この一言で、のび太くんは勇気をもらい、傷だらけになりながらも竹馬を乗りこなすことができました。まさに、最高のペップトークですよね！私もドラえもんこんな風に励まされたら、どんなことでも頑張れそうな気がします。

しかし、もしこの同じ言葉を普段からあなたに対して厳しい言葉や要求ばかりしてくる上司から、投げかけられたとしたらどうでしょう？「よーし、やってやるぞ！」と素直に思えるでしょうか。もしかしたら「またプレッシャーをかけてきた…」「どうせ口だけだ…」と、かえって気持ちが萎縮してしまうかもしれません。

「頑張れ！」というシンプルな応援の言葉も同じです。一般的には相手を励ます素敵な言葉のはずなのに、「こんなに頑張っているのに、まだ頑張れって言うの？」「この人は、私の頑張りを全然見てくれないんだ…」「もしかして、嫌味で言っているのかな…」と、ネガティブに受け取られてしまうことも残念ながらあるのです。

この違いは、一体どこから来るのでしょうか？

それは、皆さんも日々感じていらっしゃることもかもしれませんが、『相手との信頼関係の有無』に尽きると私は考えています。普段から良好なコミュニケーションを取り、お互いを理解し尊重し合える関係性が築けていれば、ポジティブな言葉はストレートに相手の心に届き、やる気や勇気を引き出す大きな力となります。それどころか少々、厳しい言葉やネガティブとも取られかねない表現であっても「自分のことを本当に思ってくれているんだ」「期待してくれているからこそその言葉なんだ」と、相手の愛情や期待として受け止められ、結果としてその人の力になることさえあるのです。信頼関係というのは、一朝一夕に出来上がるものではありません。日々の挨拶、何気ない会話の中でのちょっとした気遣い、相手の小さな変化に気づき声をかけること、そして何よりも相手の話に真摯に耳を傾けること。そういった一つひとつの積み重ねが、時間をかけて少しずつ「信頼」という名の絆を育んでいくのです。そしてその揺るぎない信頼の土壌があって初めて、私たちの言葉、特に励ましや勇気づけを目的としたペップトークは、真の力を発揮します。相手の心に深く染み渡り、一歩踏み出す勇気を与え、行動を後押しする「魔法の言葉」となり得るのです。

さあ、今日からほんの少しだけ、あなたの周りの大切な人たちとの「信頼の架け橋」を意識してみませんか？まずは相手の良いところを見つけて、それを素直に言葉にして伝えてみる。あるいは、相手が話している時は、最後までじっくりと耳を傾けてみる。そんな小さな一歩が、あなたの言葉が持つ力を、何倍にも大きくしてくれるはずです。あなたの温かい言葉は、誰かにとって、かけがえのない力になります。その素晴らしい可能性を最大限に引き出すために、まずは信頼という名の種を、あなたの手で蒔いてみませんか。