

ペップリーディングカンパニー
豊清工業の社長が贈る



PEP TALK!



通信 Vol.49

【「甘やかし」とは違います！本番で100%の力を引き出す『受容』の極意】

ここ一番の大勝負。強豪相手の試合や、初めての重要なプレゼン。そんな時、私たちの身体は緊張でガチガチになりがちです。そんな相手を目の前にした時、ペップトークではまず《受容》を大切にします。受容とは、良い・悪いの判断をせず、相手の置かれている状況や気持ちを「丸ごと受け入れる」ことです。

例えば、強豪チームとの試合前、ガチガチに緊張している選手に対して、あなたなら何と声をかけますか？

×「なに緊張しているんだ！そんなんじゃ勝てないぞ！」

これでは、焦りに拍車をかけるだけです。そこで、受容の言葉を使ってみましょう。

○「相手は全国大会の常連だもんな、そりゃ緊張するよな」

ビジネスの現場でも同じです。初めてのプレゼンに挑む部下に対しては……

×「緊張なんかしてたらうまくいかないぞ！」

○「初めてだし緊張するよな。俺も初めての時はそうだったから良くわかるよ」

いかがでしょうか？「緊張してはいけない」と否定するのではなく、「緊張してもいいんだ」と受け止める。これがペップトークの入り口です。

しかし講演や研修の現場で、熱心な指導者や管理職の方からこう質問されることがあります。

「それは相手を甘やかすだけではありませんか？」 「そんな優しい言葉では、強い精神は育たないのでは？」 そのお気持ち、痛いほどよく分かります。「部下に結果を出させてあげたい」「強く育てほしい」という親心があるからこそ、つい厳しい言葉が出てしまうんですよ。ですが私たちが「受容」を大切に理由は、甘やかすためではありません。相手が持っている力を、本番で最大限に発揮してもらうためなのです。

今日、もしあなたの周りで緊張している人や、不安そうな人がいたら、アドバイスや叱咤激励をする前に、まずは一言、こう伝えてみてください。

「その気持ち、わかるよ」「緊張しても大丈夫だよ」

まずは相手の感情を「受け入れる」こと。結果を出させてあげたい、育てほしいと願うあなただからこそ、ぜひこの「受容」の言葉を意識してみてください。

あなたのその一言が誰かの背中を押し、最高の結果を生むきっかけになるはずです。今日も前向きな言葉で、素晴らしい一日にしていきましょう！