

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.52

【「わかってもらえた」から勇気が生まれる】

大事なプレゼンや発表会の直前。目の前の同僚や部下が、ガチガチに緊張して震えている……。そんな時、あなたならどんな言葉をかけますか？

「そんなに緊張してちゃダメだよ、シャキっとして！」と気合を入れる。

「大丈夫、大丈夫！君ならできるよ！」と明るく背中を叩く。

相手を想うからこそその言葉ですよね。でも、実はこれ、逆効果になってしまうことがあるんです。一生懸命励まされているのに、「期待に応えられない自分はダメだ……」と、相手をさらに追い込んでしまう。そんな経験、心当たりはありませんか？

日本ペップトーク普及協会では、相手の本領発揮を促す言葉かけを、以下の4つのステップで組み立てるようお伝えしています。

1. 受容：今の状況や相手の感情をそのまま受け入れる
2. 承認：とらえ方を変え、ポジティブな側面を見つける
3. 行動：してほしいアクションを短く伝える
4. 激励：最後の一押し！

この中で、私が最も大切だと確信しているのが、最初の「受容」です。「受容」とは、相手が置かれている状況を「相手事」として感じ取ることです。「緊張してる場合じゃないよ」という言葉は、自分の基準を相手に押し付けている状態。そうではなく、「いよいよ本番だね。ちょっぴり緊張しちゃうかな？ 私も経験あるからわかるよ」と、まずは相手の隣に座るような気持ちで言葉を添えてみてください。「この人は自分のことをわかってくれている」そう感じた瞬間、相手の心に安心という「隙間」が生まれます。その隙間にこそ、次の「君ならできる！」という激励の言葉が、スッと染み込んでいくのです。

これは特別な場面だけでなく、日々のちょっとした会話でも使えます。部下が「忙しくて大変です」と言ってきたら、「みんな大変なんだよ」と突き放す前に、まずは「そうだね、今が踏ん張りどころだもんね」と受け止めてみてください。「受容」は、相手との信頼の架け橋です。まずは相手の気持ちに寄り添う一言から始めてみませんか？ その一言が、誰かの一步を支える大きな力になります。

活気ある職場と笑顔の毎日のために、今日もハッピーな言葉選びを！