

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.51

【3つの言葉で背中を押しましょう】

「準備は万端だけど、やっぱり不安……」「失敗したらどうしよう」
大事なプレゼンや商談、お子さんの発表会など、人生の「ここぞ」という場面で足がすくんでしまうことはありませんか？ 私たちはつい、良かれと思って「あそこがまだ不十分だから気をつけろよ」と、欠点に目を向けがちです。しかし、直前にダメ出しをされても、心は縮こまるばかり。本来の力は発揮できません。そんな時、心のスイッチを「不安」から「勇気」へと切り替える最強のツール。それが、短く、分かりやすく、肯定的な言葉で相手を鼓舞する「ペプトーク」です。

ペプトークは、単に「褒める」だけではありません。状況に合わせて3つの形を使い分けるのがポイントです。

1. 本番直前のペプトーク

「できないこと」への指摘は一切封印します。「今までこれだけやってきたんだから大丈夫！」「君の笑顔が最高の武器だ」など、成功のイメージを脳に焼き付けるポジティブな言葉だけを伝えます。

2. 終わった後のポストコンペティショントーク

本番が終わったら、結果だけでなく「プロセス」を労います。上手くいかなかった点には愛を持って向き合い、「次はどうすればもっと良くなるか」を一緒に考えます。ここは、耳の痛い話も「あなたの成長を信じているからこそ」伝える大切な時間です。

3. 日常を支えるモチベーショントーク

次の目標に向けて、具体的な行動を促します。相手の性格に寄り添い、「君ならこの壁を越えられる」と目的意識を共有し、やる気の火を灯し続けます。

私が経営者として、そしてペプトーク講師として確信しているのは、「言葉のテクニック以上に、相手を信じる気持ちが重要」だということです。たとえ厳しい指摘が必要な場面でも、根底に「この人の成長を心から願う愛」があれば、それは必ず相手に届きます。「この人は自分の味方だ」という信頼関係があってこそ、言葉は魔法のように効き始めるのです。本番を迎えるのはスポーツ選手だけではなく、受験を控えたお子さん、緊張で震える部下、そして何より、日々頑張っているあなた自身も毎日が「本番」の連続です。まずは鏡の中の自分に、あるいは隣にいる大切な人に、今日一日を最高の状態でスタートさせるための「短い肯定的な言葉」をかけてみませんか？ あなたの発する一言が、誰かの、そして自分自身の未来を大きく変えるきっかけになるでしょう。