

平成27年2月20日(金)

老球の細道118号

強みをいかすセルフ・ペップトーク

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

毎日のささやかな楽しみは夕方のビールとテレビで録画していた映画鑑賞である。バスケットボールと同じように映画の中に人生の全てがある。日本映画史上NO1の作品は何かと問われれば、黒澤明監督の『七人の侍』と答える。1954年(昭和29年)に作られた映画で、百姓たちが七人のそれぞれ強みを持った侍を雇い、侍達と百姓達のチームワークで、村を襲撃に来る野武士達を見事にやっつけてしまうストーリーである。

この映画は、世界中の映画監督が絶賛し映画作りのお手本にもなった。また、強いチームとは、すべてができるオールマイティーな人の集まりではなく、それぞれの分野で強みを持った人たちの集まりがひとつになっていることを教えてくれた作品でもある。

人は自分なりの強みを持つことが大切である。強みを活かしていると自信がみなぎる。それは、その時の行動だけに留まらず、自分自身の存在そのものに対する自信にもなる。自信をもって生きることができれば「わが辞書に不可能はなし」になるに違いない。

以前『心に響くコミュニケーション ペップトーク』(岩崎由純著 中央経済社)という本を読んだ。その中に「セルフペップトーク」ということが書いてあった。「Pe p」は「元気」という意味で、「ペップトーク(Pe p T a l k)」とはやる気にさせる訓話のことを言う。それが「セルフペップトーク」になると、自分を鼓舞する「肯定的自己宣言の言葉」となる。自分の強みをいつも自分自身に語りかけ、失敗などにより、ネガティブになりかけた自分や目標を失いかけそうな自分を励まし、ポジティブに導き、成功している自分を思い出させるメンタルテクニックである。試してみる価値はある。

具体的にどのようなことを自分に語りかけたらいいのだろう。黄金の7原則がある。

- | | |
|----------------------------|--------------|
| ①P・・・P e r s o n a l i t y | 自分自身の人格の確認 |
| ②E・・・E s s e n c e | 自分自身の本質の確認 |
| ③P・・・P o l i c y | 自分の主義、主張の確認 |
| ④T・・・T a s k | 自分の使命、任務の確認 |
| ⑤A・・・A i m | 自分自身の夢、目標の確認 |
| ⑥L・・・L a u n c h | 実行計画、実現機会の確認 |
| ⑦K・・・K i c k o f f | 行動開始の合い言葉 |

これを参考に、私なりのパターンを創ると、次のようになるのかもしれない。

P e r s o n a l i t y 「お前は誰だ?」「室井富仁だ!文句あつか!」
E s s e n c e 「お前は何者だ?」「バスケットボール老コーチだ!」
P o l i c y 「お前の信念は何だ?」「努力は才能を凌駕する!」
T a s k 「お前の使命は何だ?」「バスケットボールをメジャーにする!」
A i m 「お前の目標は何だ?」「バスケットボールを究めるのだ!」
L a u n c h 「そのための行動指針は何だ?」「四つの意。熱意、誠意、創意、室意!」
K i c k o f f 「汗をかけ、恥をかけ、頭をかけ、夢をえがけ、書いて書いてかけ!」

鏡に映った自分に向かって、他人のようなつもりで問いかけをし、その後には答える「ミラーペップトーク」が効果的である。自分の顔を見て気分が悪くなる人はご用心!