

# 楽しいワクワクする生活しませんか？ 49

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて、そのストレスから痛みや病気に派生して苦しんでいる人も多いように思えます。きじぽ〜新聞では、日頃のストレスや心の健康を意識できるように、そしてみなさんと一緒に高齡になっても元気に動けるハピワク健康長寿な生活ができればいいな〜と思い書きます。

**「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」**



さて今回うちの3歳児を行動させる為に読んだ「ペップトーク」について書きます。

ペップトークは、人を励ます時に使われる会話の技法で、主にスポーツの現場で活用されています。以下の4つが当てはまります。

①短く、②わかりやすく、③相手の望む言葉、④魂に火をつける。

## 〇ごちゃごちゃ言うな！

何かのスポーツで、選手が集中してプレーしている最中に細かいことを長々と話しても、その言葉は選手に伝わりません。

例えば、重いものを担ぐ場合には、股関節の外旋、腰を入れて落とす、担ぐものを体に近づけると担ぎやすくなりますが、このような動作が必要なスポーツ(相撲?)の試合中に、先ほど上げた全ての事を伝えても、多すぎて伝わりません。

プレー中の選手にそのような言葉をかけたら「ごちゃごちゃうるさい！」と言われそうです。このような状況では、①短く、②わかりやすい言葉が選手に伝わります。単に「腰を落とせ！」や「いつものとおりに！」が伝わります。



## 〇ほっといてくれ！

落ち込んでいる人に「元気だせ！」と言葉をかけたらどうなるでしょうか？

例えば、家族や子供、友達が落ち込んでいる時に「そんなんでどうするんだ！元気出せ！」と励ましたとしても、「わかった！、元気出てきた！、がんばろう！」となる事は非常に少ないと思います。そして、しつこく「元気だせ！」と励ましていたら「ほっといてくれ！」と言われそうです。

これは、落ち込んでいる人が望んでいる言葉ではないからです。

「元気だせ！」は、励ましたい人が望んでいることを言っているだけです。

③相手が望んでいる言葉をかけるには、相手がどう言われたいのか、どうなりたいのか、普段からコミュニケーションを取れていないと難しいです。

また、昔話だと「天岩戸神話」がありますが、踊る人が男だったとしたらと外に出ていないと思います。

## ④魂に火をつける

魂に火をつけるには、自分本位ではなく相手が望む言葉意外に信頼関係も必要になってきます。

信頼関係があるだけで、言葉や気持ちは伝わるものです。

例えば、さきほどの落ち込んでいる時に、「元気出せ！」という言葉。

見ず知らずの通りすがりのおっちゃんの場合と尊敬する人からの場合では、後者に「元気だせ！」と言

ガンバレ！  
野球少年

