

## オンラインコミュニティ 配信テキストサンプル ①

### 《相手に自信をつける言葉かけ》【できなかった時の言葉かけ】

こんばんは！今日はピンク色の気分の和田賢一です  
僕たちは、不確かな未来に向かい、期待を抱いて人生を歩んでいます。  
期待を叶えるためには、何かしらの挑戦をしなければいけません。  
しかし、挑戦をすると叶わないこともあるのが人生です。  
それを失敗と捉えてしまうと、人はいつのまにか挑戦を避けるようになり、  
「失敗しない範囲で生きていく」事を無意識に選択します。その範囲の中では、心から期待する事は叶えられず、出来なかった理由を探して自分の胸をほっと撫で下ろしてしまうでしょう。  
しかし、いつも心の中で後悔という念が煙のように漂っていることに気がつきます。  
だからこそ、挑戦をして叶わなかった時に、どのような言葉をかけるかによってその人の人生は大きく変わるのだと僕は感じています。  
指導の時には、相手が再度挑戦をしようと思えるような声かけを心がけています。

今日は、【できなかった時の言葉かけ】で、僕が意識していることを3つお伝えします。

#### 1 挑戦した事に敬意をもつこと

まずは、結果の良し悪しではなく、挑戦した事、それ自体に最大の敬意を表し、認める事を大切にしています。これは、結果が出なかった時だけでなく、結果が出た時も同様に大切なことです。  
例えば、子供が空中スイッチ（スプリントの技術ね）をしようと練習して出来なかった時、『○○くん、諦めずに練習して凄いね。』と、取り組みの姿勢が何より素晴らしいことを伝えていきます。  
もし、結果のみを評価してしまうと、結果が出たとしても、「また結果を出さないと認められない…」という経験として心に刻まれてしまいます。  
これは、僕の周りにいる競技力が高い人や、各分野で高いパフォーマンスを出す人にも見受けられます。「結果を出したから、自分は認められる」「結果を出さない自分は認められない。素晴らしいくない」このような感じになると、自分自分を承認出来なくなってしまうのです。

#### 2 出来た部分、出来なかった部分を明確に伝える事

当事者は、それを達成したいと思い挑戦をしているので、承認だけして、その課題が達成できなくても満足には至りません。具体的に、何が出来ていないのかを出来る限り明確に伝えましょう。  
『○○くんは、ベースポジションの位置は高くできています！！でも、そこでバランスをとることができなくて、安定していません』『では、次にバランスをとる練習をしてみよう！』  
という様に、課題が達成出来ている部分、出来ていない部分を明確にしてあげてください。  
出来ている、出来ていないをメタ認知する（自分で自分を知る）ことはトップアスリートでも難しいことです。第三者がその部分を手助け出来ると当事者にとって大きな支えになります。

#### 3 課題解決の方法を明確に伝える事

基本的なスプリント練習を例にあげるのであれば、  
『今やっている練習は少し難しいから、まずは、壁を持ったベースポジションで30秒出来たらすごいです！』  
『次は手を離してやってみよう』  
『その次は、目を閉じてベースポジションで止まってみよう』  
というように、スモールステップで小さな挑戦を繰り返し、成功体験を積み重ねられるようにしていきましょう。