

りの作用が起きてしまいます。レッテル貼りとは、周りの人の人格や能力を格付けし、決めつけてしまうことです。

ラベリング理論は犯罪心理学用語ですが、周囲から「あいつは変わった」「きつと悪いことをする」などの烙印を押されることで逸脱した行為をするようになると言われています。「私は〇〇なタイプ」という思い込みが、その人の自己イメージになってしまっ

「大事な場面でミスをするタイプ」

クイー博士は、潜在意識に関する4大法則を説いています。第一法則では「意志と想像がぶつかる」ときに、想像が「ねに意志に勝つ。これに例外はない」と言っています。たとえば「次のレースで必ず勝つ」と意志が宣言しても「いつも二番になるタイプ」と想像が主張すれば、後者が勝ち例外がないということになります。例えば、「絶対にやせる！」と宣言しても「水しか飲まなくても太るタイプ」と思い込んでいたら、ちゃんと太るわけです。第二の法則で「意志と想像がぶつかる」ときに、想像の

「いざという時には逃げる癖がある」「本番に弱い」など、選手にとってネガティブな烙印を押され自分もそれを受け入れて、口癖（セルフトーク）にすると本来にそれが実現してしまいます。そういう意識下に刷り込まれた思い込みの「自己イメージ」を、暗示療法や自律訓練法で世界的に有名なエミール・クーエ博士は「想像」と呼んでいました（参考文献1）。

**想像は書き換えられる**

力は意思の2乗に値する」と、クーエ博士はデータがあるわけではないが、意志と想像にはそれくらい大きな違いがあると言っています。そして第三の法則で「意志と想像が一致するときは、意志は負けるどころか、想像によって倍加される」と言い、これも厳密ではないが、言いたいことを明確にするためのたとえだと説いています。つまり、意識される部分の「意志」と、無意識ながら刷り込まれている思い込みの「想像」が一致すれば、足し算ではなく掛け算の力で現実化する可能性があり、最後に第四の法則では「想像は誘導できる」と断言しています。クーエ博士によると、無意識化にある「想像」は自己暗示によって書き換えられるのです。

「万年2位だ」と思い込んでいる人に「私はチャンピオンだ！」と深く思わせることができれば、チャンピオンのように練習し、食事を摂り、睡眠を確保し、生活するはずですが、チャンピオンになるために、やるべきことをして止めるべきことを止められるのは、意

**潜在意識に関する4大法則**

1 意思と想像が戦えば、必ず想像力が勝つ  
**意思 < 想像**

2 想像は意思の二乗に比例する  
**意思 = 想像<sup>2</sup>**

3 意思と想像が一致すれば、その力は積である  
**If (意思=想像) Power = 積 (意思 × 想像)**

4 想像は誘導が可能である  
**想像 = 書換可能 = 自己暗示**

エミール・クーエ「暗示で心と体を癒しなさい」かんき出版

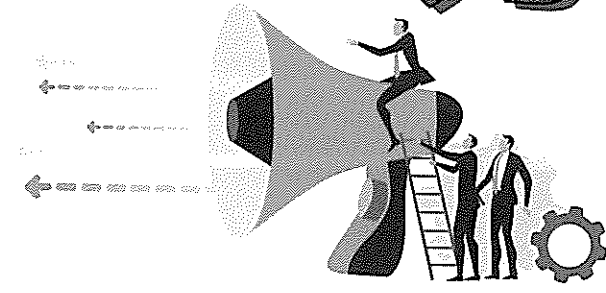
志と想像が一致したときです。「どれだけ頑張ったってあいつには勝てない」という思いが、潜在意識の中に「想像」として残っていたら、それを書き換えるための言葉が大切です。その自己暗示に使う言葉にお勧めしたいのが、自分にかける前向きな宣言の言葉である「セルフペップトーク」なのです。

**セルフペップトークの目的は克己**

セルフペップトークをする目的は克己です。克己は、おのれに克

# PEP TALK、本領発揮を導く 言葉の力

～ペップトークに挑戦しよう～ 連載第3回



**セルフペップトーク**

自分自身への  
勇気づけの言葉

アフメーション  
肯定的な自己宣言

人生で一番会話をしているのは、**自分**

「はじめに」

ペップトークとは辞書で調べると「激励演説」です。スポーツの世界では、試合前やハーフタイムなどに監督やコーチなど指導者が選手にかける「声かけ」のことをさしています。現在では、心理学、脳科学、言語学などの観点から、本番直前に「負け」や「失敗」「ミス」などを連想させるネガティブな言葉ではなく、成功や前向きな姿勢、心のあり方などをポジティブに表現することが奨励されています。スポーツ界だけでなく教育の世界でも体罰（暴言や暴力）、そして社会ではパワーハララスメントが課題となっている現在、改めてバスケットボール界のレジェンド・UCLA元監督ジョン・ウッド氏の「指導者とは、人々に意欲を起こさせるために統を必要としない人のことである」が響きます。50年以上も前に暴力や暴言を「統」に例えて示唆された名将に敬意を表します。

さて2回にわたってペップトークをご紹介してまいりましたが、今回はセルフペップトークです。セルフトークは、独り言や口ぐせのことですが、セルフとトークの間に元気という意味のペップを挟んでセルフペップトークとして、「自分への励ましの言葉」と定義づけました。自分に対して意識的に良い言葉を選んで言い続けることによって、自分の心や考え方を前向きにしようというものです。英語には、ほぼ同じ意味でアフア

プに表現することが奨励されています。スポーツ界だけでなく教育の世界でも体罰（暴言や暴力）、そして社会ではパワーハララスメントが課題となっている現在、改めてバスケットボール界のレジェンド・UCLA元監督ジョン・ウッド氏の「指導者とは、人々に意欲を起こさせるために統を必要としない人のことである」が響きます。50年以上も前に暴力や暴言を「統」に例えて示唆された名将に敬意を表します。

ある水泳のコーチから「あの選手はいつも二番なんですよ。面白いことに地区大会でも県大会でも」と聞きました。「小さい頃からですか？」と聞くと、スイミングクラブに入った頃から、本当にそういうことが多くて「万年二位」なんて不名誉なニックネームをもらい、自分でも認めていて「いつか絶対に勝つからな」と周りに言っていたそうです。心理学を学ばれた先生方はお気づきだと思いますが、ここでのポイントは、意識と想像力の相違が感じられませんが、残念ながらなかなか勝てないかも知れません。

問題は「自分でも認めている」点です。周りから言われ続けていることが、催眠術のように意識下に刷り込まれていくとレッテル貼

メーションという単語があります。肯定とか断言といった意味で、自分を前向きにするための作文を書いたり、宣言をしたりします。

**思い込みの自己イメージ**

ある水泳のコーチから「あの選手はいつも二番なんですよ。面白いことに地区大会でも県大会でも」と聞きました。「小さい頃からですか？」と聞くと、スイミングクラブに入った頃から、本当にそういうことが多くて「万年二位」なんて不名誉なニックネームをもらい、自分でも認めていて「いつか絶対に勝つからな」と周りに言っていたそうです。心理学を学ばれた先生方はお気づきだと思いますが、ここでのポイントは、意識と想像力の相違が感じられませんが、残念ながらなかなか勝てないかも知れません。

問題は「自分でも認めている」点です。周りから言われ続けていることが、催眠術のように意識下に刷り込まれていくとレッテル貼

**ペップソング: Affirm me**

AFFIRM ME 自分を信じて

U-mi

ペップトーク公式HP QRコード

Youtube QRコード

AFFIRM ME ～自分を信じて～  
作詞 岩崎由純  
作曲 う～み

「いける、いける、ここから勝負！」ときつくなり始めた80km地点から、走し続けて100kmマラソンを完了したと、ご連絡をくださいました。

こんな話を某大学水泳部でしたら、講演後一人の男性選手が声を

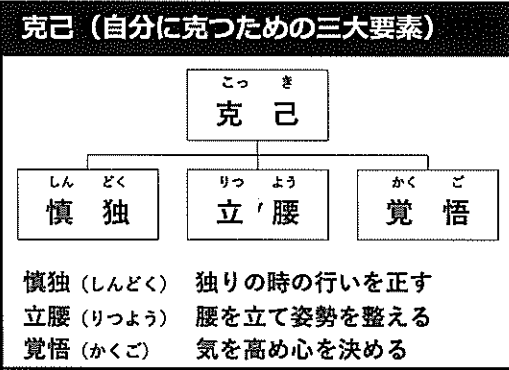
つことで「自分の欲望や邪念に打ち克つこと」と定義されています。学問に取り組み時などに使われていた儒教の言葉ですが、スポーツの世界でも自分の限界を超えていくこととして捉えられるようになってきました。そのための三つの要素は、

1. 「慎独」＝一人の時の行いを正すこと
2. 「立腰」＝腰を立て姿勢を良くすること
3. 「覚悟」＝心を決め集中し取り組むこと

といわれています。慎独は、たとえ一人の時でも行いを慎み、雑念の起らないようにすることで、スポーツの現場では指導者が不在でも、肉体的にも精神的にもしっかりと練習やトレーニングに取り組みむことと考えられます。

立腰は、腰を立てて姿勢を良くすることと同時に態度を改めることにも通じます。明治生まれの教育者、森信三先生は立腰が教育の現場には必須であると説いておられます(参考文献2)。

スポーツにおいても姿勢が良け



れば運動力学的に四肢への力が伝わりやすくなります。パフォーマンスの高い選手がカッコいいのは腰が入っているから、つまり立腰ができているといえます。

そしていよいよ本番を迎えたら、今までに培ってきた今ある力でやるしかないと言われ、覚悟を決めます。そこには、ネガティブな言葉は危機管理以外には必要ありません。前向きな言葉で、自分自身を鼓舞してベストを尽くすこと。セルフペップトークは自分との戦いへのエール(声援)そのものです。

AFFIRM ME

自分を信じて作 曲う～み

きみの ころ 信じてすすめ  
想い 叶う 言葉のちから  
きつと 行ける 夢の世界  
笑顔 あふれ 幸せになる  
長く 辛い いばらの道も  
仲間 いれば 進んでいける  
今だ だそう もってる力  
今日の ために つちかっていた  
ここが きみの 夢の舞台  
できる できる きみならできる  
いつも そばで 見守っている

かけてくれました。「妹を助けたんです。言葉の力を貸してください」「もちろんです。それで妹さんはどうしたの?」と尋ねたら、なんと白血病で入院しているというのです。「一緒に作ろう」と言って作った20の三々七拍子を歌手のう～みさん(千と千尋の神隠しで『あの日の川』を作曲)に送った。その時の三々七拍子の全文は以下の通りです。

**日本人のセルフペップトーク**

明治大学の応援団が始めたといわれる三々七拍子によるエールは、日本語のリズムに合っていて、それは自分を励ます宣言の言葉としても使えます。他にも俳句や川柳、短歌、四字熟語などを書いて壁に貼り、自分を鼓舞するために使っている人が少なくありません。あるプロサッカーチームで球団社長が、乾坤一擲(運命をかけて大勝負をすること)の擲を蹴に変えて「乾坤一蹴」と素敵な書を残されました。乾坤とは天地の事、一擲とは一投することですが、社長は投げるという意味の擲を「蹴る」という字に置き換えました。サッカー選手には分かりやすいオリジナルの四字熟語になりました。

書き出すことによって意志と想像の再確認ができることを知っていた日本人は、学校や塾、道場などにも校訓や部訓などを貼りだしています。自分自身の夢や目標を自ら書くことの大切さを、ベストセラー作家のクロウザー氏は『夢

きみと 歩む 優しい家族  
ともに つくる 幸せのくに  
分かち あえる ありがたの輪  
辿り つける いるべき場所に  
待って いるよ 世界の友が  
元氣 活氣 勇気を胸に  
行こう 共に 未来の国へ  
虹の 下に 広がる世界  
ペップ トーク 味方につけて

選手の方々には、自分自身を励ますためにオリジナルの三々七拍子を作っていただいています。試合前、試合中、乗ってる時、苦しい時、色々な場面を想定して自分自身がどうありたいか、どうなりたいか、何を望んで、どこに辿り着きたいかをイメージしながら、言葉にしてそれを潜在意識に落とし込んでいきます。自分が大好きな言葉でセルフペップトークを作り、自己暗示をかけたことにより「想像」を書き換えて「意志」の力を増強しましょう。夢がぐつと近くなるはずですよ。

**【参考文献】**

- 1) 暗示で心と体を癒しなさい! エミール・クーエ著 かんき出版
- 2) 修身教授録 森信三著 致知出版社
- 3) 夢は、紙に書くと現実になる! ヘンリエッタ・アン・クロウザー著 PHP 文庫
- 4) 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

**日本ペップトーク普及協会**

公式ホームページ

公式Twitter

公式YouTube

は、紙に書くと現実になる!」の中で詳しく紹介しています。『奇跡の夢ノート』の著者、石黒由美子さんは、リストに書いたことはすべて実現した実践者です。小学2年生の時に交通事故に巻き込まれ頭蓋骨折、顔と頭を800針も縫う大手術を受けましたが、その後、懸命なりハビリテーションとトレーニングを続けて、記憶が失われる前に書いた「シンクロナイズドスイミングでオリンピックに出る」夢を実現しました。自分への宣言の言葉を書き、「意志」と「想像」が一致したときに奇跡が起きたと考えられます。

あるバレーボールチームでペップトークのお話をした後、しばらくして顧問の先生からメールがきました。「初めて県で優勝し地方大会への出場が決まりました。実はLD(学習障害)のある生徒が途中から、「できる、できる、必ずできる。いける、いける、絶対にいける。とれる、とれる、必ずとれる。決まる、決まる、絶対決ま