

言葉／イメージ／行動で 勇気づける

■ 「言葉」「イメージ」「行動」を味方につける

自己勇気づけをする際に必要なのは「言葉、イメージ、行動を勇気づけで満たしきる」ことです。「言葉」「イメージ」「行動」の3つを自分の味方につけると言い換えることもできます。

それは具体的にどのような言動を伴うことでしょうか。何をすれば「勇気づけで満たしきる」ことができるのでしょうか。1つずつ確認していきましょう。

■ 言葉には言霊が宿る

言霊、という単語を耳にしたことがある人は多いでしょう。言霊とは言葉に内在する霊力であり、日本では古来言語が発せられるとその内容が実現すると信じられていました。また、これは日本にかぎらず、旧約聖書やギリシア哲学、中華圏などでも同様の思想があるようです。

この考え方は、何もスピリチュアルで非現実的だと一刀両断にできるものではありません。言葉というものは怖いもので、一度口から出したら二度と飲み込むことはできません。「不注意で」とか「そんなつもりはなかったのに」、他人を傷つけてしまったことがあるという人もいます。また、禁煙や禁酒、ダイエットなど、大勢の前で宣言してしまったらもう引っ込みがつかなくなってしまう、という人もあるでしょう。この「引っ込みがつかなくなった」を逆手にとると考えてもよいのです。

例えば今、あなたは部下に対してなかなか仕事を任せることができず、つい自分で抱え込んでしまうという悩みをもっているとしたら、そして部下を信頼し、忍耐強く成長を見守り、かつ適切に指導ができるリーダーになりたい、という理想を抱いたとしましょう。そうしたらまず、「私は部下を信頼し、忍耐強く成長



を見守り、かつ適切に指導ができるリーダーである」と自分自身に向けて宣言をしてください。

重要なのは、「私は……できるリーダーになりたい!」という願望や希望ではなく、あくまでも「部下を信頼し、忍耐強く成長を見守り、かつ適切に指導ができるリーダーである」と「断言」することです。

あなたの悩みはどのようなことですか。そしてその悩みをもっていない人とはどのような人でしょうか。それが決まったら、手帳でも何でも目につくところに断言する内容を書き、声に出して自分自身に言い聞かせてください。ここで、「まだそうっていないのに……」という気持ちはいったん棚に上げ、断言してください。

■ サクセスストーリー(主演:自分)をありありとイメージする

次は「イメージ」です。いわばあなた自身が主演のサクセスストーリーの、最も輝かしい場面を思い浮かべてください。

「いきなりそんなことを言われても……」という人は、過去、うまくふるまえなかった場面に時間を巻き戻し、あなたが理想とするリーダーだったらどのようにふるまうか、できるだけ具体的にイメージしてみましょう。「部下を信頼し、仕事を任せ、一生懸命取り組んでいる姿を見守るあなた」、そして「あなたの適切な指導のもとに部下が成長し、あなたも満足感や充実感に満たされていく姿」