

2. 地域健康支援ステーションCOC 講演会・卒後フォローアップ研修会

「ペップトークで人生が変わる」

講師 一般財団法人日本ペップトーク普及協会 東海代表・認定講師
堀内裕一朗 氏

平成 26 年 12 月 6 日（土）13：00～15：00
於：松本大学 524 教室

堀内裕一朗先生

L&D コミュニケーションズ株式会社 代表取締役社長

NPO ビジネスコミュニケーション協会理事長
【プロフィール】

南山大学大学院卒。1996 年、株式会社 NTT ドコモに入社。沢山のお客様及びステークホルダーとの出会いを通じてコミュニケーションの大切さを体感。また、経営戦略に関する大きな関心を持つ。1998 年には、エネルギー関連企業に転職。代表取締役副社長として、経営戦略及び人事を所掌。従業員 800 名とのコミュニケーションを通じながら数々の新事業を成功へと導き、売上高 200 億円を達成。会社を業界トップ企業へと導く。2010 年に MBA 取得後、L&D コミュニケーションズ株式会社を設立。

現在は現場での人材教育コンサルティング業務をはじめ、社長・経営者コーチング、NPO ビジネスコミュニケーション協会理事長として活動中。講演では「PEP トーク研修」、「コミュニケーション講座」、「話し方で人生が変わる」など、全国で講演活動を行っている。

はい、こんにちは。

実は、今日ここに来るのがとても楽しみでした。私は、全国いろいろなところで講演活動をしているのですが、特に大学生と話をしたり大学生の方にメッセージを送るのが一番好きなのです。なぜなら、大学生の皆さんはこれから社会に出ていくわけで、すごい可能性があるからです。その可能性を生かすも殺すも大学生活にかかってきますし、その中の出会いによって大きく変わるのではないかと、私はいろいろな熱い話とか自分の経験の話をしているわけです。

ということで、今日はペップトークを学生の皆さんに紹介でき、また今日は社会人の方もおいで

ですが、社会人の方にも知っていただくと、すごくプラスになるのではないかと思います。今日はペップトーク、言葉の魅力をガンガン伝えていきたいと思っています。

実は私の話はメチャクチャ早いです。ずっとしゃべっていきますので、「あれっ、もう 2 時間終わってしまった」ということになります。そしてだらーっとして聞いていて欲しいです。どうしてかといったら、一生懸命学ぼうとして何か書こうとか感じ取ろうとするとですね、こちらから見ると眉間にしわを寄せて睨んでいるようなのでメチャクチャ怖い。今日は、寒くてほっぺたの筋肉も固まっていますので、リラックスしながら聞いて欲しいと思います。超特急で走っていきますので、途中で質問あるときには遠慮なく質問していただき、どんどん横道にそれていって最終的には全然違う話に終わる場合もあるかも知れませんが、その辺は楽しみにしておいて下さい。

今日、こちらに来てお昼ごはんをいただきました。人間健康学部の皆さまの開発した健康弁当をいただきました。そのプロジェクトに参加された方はこの会場にみえるのですか？ あ、参加されたのですね。まさか口だけ参加とか（笑）。長野県って長寿の県で、全国でもナンバー1 なんです。松本健康弁当も健康に関して考えられているなと思い、さすがにここまで作るのかと驚きました。その時に、どうして長野県はこんなに健康というか長寿なのではないかという話をしていたら、実際に住んでいるとよくわからないとのことでした。私はどうして長野県はこんなに長生きなのかとずっと考えていて気がついたことが 1 つあります。聞きたい？ ジャあ「休む」という漢字を書いてみて下さい。人偏に木。木の隣に人がいるよね。木の香りとか落ち着くよね。長野県は木に囲まれていて、普段からいろいろな木のエネルギーをもらっているのだから長生きするのではないかと気づいたわけです。花粉症の人は「そんなことないよ」というかも知れませんが（笑）。周りを木に囲まれていて、もしかしたらこんな環境だ

から長生きするのかなと。海がないものね、全国で海のない都道府県はたぶん8個くらいある。ちょっと全部はいえないけれど、お隣の岐阜県もそうだし、あとは琵琶湖の滋賀県、栃木県、埼玉もそうだね。興味ある人は調べてもらって、あとで教えて下さい(笑)。

さて、私は普段人材育成の仕事をしています。人間関係の問題は実はコミュニケーションが大きい問題であって、コミュニケーションさえきちんとしてれば組織の中で問題は起こらない、だからそのコミュニケーションを改善していくという仕事です。いろいろな企業や会社いろいろな人たちのところに行ってコミュニケーションの話をしたり、あとは講演活動などを行っています。そのコミュニケーションの中の1つがペップトークです。コミュニケーションを一言で教えてといわれて正直言える人はいません。なぜならば様々な切り口や考え方があって人によってそれぞれ違う言い方をしています。だから一言ではいえないのです。ただこの幅広いコミュニケーションのジャンルの1つとして今日は皆さんにご紹介するペップトークがあります。このペップトークをある程度マスターしたら無敵ですよ。人生180度くらい変わりますので、今日はそんな形で聞いて欲しいと思います。

皆さんに、ちょっと聞きたいのですが。言葉の力って信じますか？ 言葉の力を信じる人は手を挙げて下さい。 ああ、なんか結構多いですね。ということは、今日はこれで講演終わっても良いかもしれませんね。え、だめですか(笑)。

言葉の力といってもいろいろな力がありますが、自分もすごい経験があります。中学校3年生の時なのですが、私は小学校、中学校と本当に田舎で暮らしていて本当に勉強しなくて、親からは「よいよい勉強しなくても。絶対に食っていけるから。」と言われて中学3年生まできたのです。で、そのまま普通に高校に行けると思ったのです。でもだめですよ。入試を受けないと進学できない、僕は中学3年で初めてそれを知ったのです。嘘かと思うかも知れませんが本当です。ヤバイ、行ける高校がない。そのときの成績は5段階でほぼオール2。先生もさすがに「お前、行かれんぞ」と。そのとき自分は水泳をやっていて結構速かったのです。名古屋の私立高校で全国大会に行っている水球部に入部したいと思った。水球って知っている人はいますか。当時は水球というスポーツはす

ごくマイナーなスポーツだった。ただその高校の推薦枠をもらうためには成績が3.5以上ないといけなかった。自分はオール2です。今さら成績上げられるわけないな、無理だよなと自分では思っていた。一応先生には、自分は水泳が速いし水球の有名な高校に行きたい、と言った。推薦枠をもらうには今のオール2から平均3.5にしなければいけない。3.5なんて無理だよ、と言ったらその先生は「大丈夫、お前なら大丈夫」と。思わぬ反応にえっと思った。でもその一言で自分のスイッチが入った。マジ？ 先生が言うなら無理じゃないかも。「先生どうして大丈夫なのですか」「だってお前、今まで勉強したことがないだろう。テスト期間は何をしていた？」「毎日遊んでいた」「安心しろ、お前の後ろには一生懸命勉強した人が10人いる」と言われたのです。一生懸命勉強してる人が後ろに10人いるということは、まだ勉強していない自分は大丈夫、そうか、後ろに勉強した人が10人いるならまだやれるじゃん。そこからですよ。そこからスイッチが入って、3.5でいいところを結果3.9までもっていった。

その一言です。あの時もし先生が「そんなオール2から今さら無理だよお前。もう高校行くの諦めて働きな。」と言われたら働いていましたよね、正直な話。今でもその先生とは長いお付き合いをさせてもらって、この間も一緒に飲んだりしたのですが、まさかお前あの一言で成績をあんなに上げて高校に行くとは思わなかった。いまだに武勇伝だと。あの記録はまだ抜かれていないのだそうです。お前ほど単純なバカはいなかったと、また最後にいわれた。でもそれほど言葉というのは影響が大きいのです。それから自分の人生はがらっと変わったのです。

今日皆さんに学んで欲しいのは、自分が使う発する言葉。発する言葉はどれだけ周りの人たちに影響を与えているか、です。正直な話、こうして私も話す仕事をしているのですが言葉の力によっていつの間にか傷つけていることがあるかと思います。自分は傷つけるつもりはなくても、傷つけちゃっている言葉はない？ 「あの時あなたに言われた一言が」とかね。最近、妻に言われました、あなたあの時の一言って。でもそれ何年前の話なのか。結構女性は覚えていますから男性の方は気をつけて下さいね、ずっと言われますからね(笑)。

言葉の力はすごく不思議です。これは有名な話なのですが、サッカーの本田選手が子どもの頃の

作文にこう書いていますね。(スライド) 世界一のサッカー選手になりたいと思う、ではなく、世界一のサッカー選手になると書いてある。書いてあるということはしょっちゅう口に出して言っていることなのです。口に出して言わないことはまず実現しないと。今、いろいろな人と話をしていると「そうはいっても無理ですよ」と言う人がいます。でもこの世の中を見てください。皆さんが今あたり前のように使っているスマートフォン。自分がNTT ドコモに入ったときに流行っていたのは、ポケットベルでした。携帯電話といっても大きく重いもので通話もブチブチ切れていました。それを1人1台持つなんて全く想像もできなかったです。でも今は1人1台どころか2台持っている人もいます。あれはインターネットのイメージの世界から生まれたのですね。インターネットでこんな物があつたらいいねと。もしかしたらステイブジョブズが寝ながら考えて、あつたら面白いよねと言ったくらいのものであったかもしれないが今は現実のものとなっている。なので、こういうのがあつたらいいなとかこうなりたいとか、まずは具体的に想像し、そして口に出してみることが大事ではないかなと思います。

そして自分の言葉で口に出してみると、アンテナが出てくるのです。何か欲しいものがあつたり何かこうなりたいとか、あるいは皆さんこれから就職活動をする方はこういう企業に行きたいとかこういう自分になりたいとかどんどん口に出してみるのです。そうするとアンテナが出てくるのです。自分の頭から。アンテナというのはどういうことか。必要なキーワードをキャッチする能力がつくということなのです。

これはビジネスの世界でもそうなのですが、良く企業の経営者の人たちとパーティーがあつて、100人位で一緒にパーティーをするのですが、そのパーティーの中でも、ビジネスを本気で考えている人は常に「こういうものがあつたらいいね」とか「こうなりたい」というものが頭の中に入っているのです。100人のパーティーの中で飲んでいても、他のテーブルで会話してるキーワードが耳にフツと入ってくるのです。「ああ、この情報は私の欲しかった情報だ」と、フツと入ってきて情報がどんどん膨らんでくるのです。本気で考えていない人はアンテナが低いので、言葉や情報がいくらでもそこに出ているのに全然入ってこないんです。

だから皆さんはできるだけ思いを発信しながらアンテナを高くして欲しいです。そうすると自分の思いや夢に向けた情報がどんどん積み重なっていき、いろいろなものが手に入りやすくなってくるのです。就職活動をするときも同じで、こういう自分になりたい、こういう企業に就職したい、という思いでどんどんやっていると、その企業に関連した話が聞けたり、チャンスをもたらしたり、いろいろなことが起こります。

自分は会社を立ち上げたとき、実はいきなり会社を立ち上げたので保障とかなかったんですね。それまで毎日仕事をしたり遊んだり普通に生活していたのですが、フツとやりたいことが変わったんです。俺はいろいろな思いを伝えたい、人を育てたいんだと、それまでの会社をパーンと辞めて会社を立ち上げたのです。そうしてから、しまったなどうしようかな、立ち上げたのは良いけれど仕事がないなと。ホント無茶ですよ。それでとにかく自分はこういうコミュニケーションでの言葉の力を伝えたいんだ、いろいろ伝えて元気になってもらいたいんだ、と周りの人たちに伝えていったのです。そうしたら「そうか、うちの会社で講演やってみるか」「そうか、うちの会社で研修をやってみるか」と、勝手に話が転がってくるようになったのです。正直、いまだに営業はやっていないのです。こんなことをやりたいなと周囲に言っていたら、いろいろな人たちが「こういうのができるよ」「こういうことをやってみないか」と話が来るんです。

とにかく騙されたと思って、これから自分がやりたいと思ったことは何でも口に出す。学生の皆さんに伝えたいのはまずそこです。「口に出す。」そうすると協力者が増えるのです。

自分は中学時代に「水球をやりたい」と先生に言わなければ、まず絶対間違いなく中卒で就職していたと思います。「水球やりたいな、水泳が速いし」と言ったら、学校中の全ての先生方が協力してくれたのです。「おまえ美術、絵を描くのがへたくそだよな。クリスマスツリーを描けと言ったら、細い線を1本描いて枝をボンボン描くくらいのセンスだよな、これでは絶対に美術は1か2だぞ」「どうすればいいですか、先生?」「毎日絵を描いて俺に提出する。1日1枚描けば1点だ」「マジですか。100枚描いたら100点ですね」と言われて、私は1日10枚描いたので何百点も貰えたのです。そういう裏技が出てくるわけです。

本気になって自分がやりたいことを伝えと、絶対に協力者が出てくるのです。そういうのが、言葉の力です。

本田選手もそういう意味で言葉の力を使っているのですね。正直な話、世の中の成功者の方ってすごく謙虚なのです。どうしてこんなにうまくいったのですかと聞くと、「皆さまのおかげです」と頭を下げるのです。間違いなくです。「いやいや、俺、頑張ったから」という人はいない。

自分はいろいろな経営者の上場企業の方と話をしますが偉い人ほど腰が低い。中途半端な人ほど偉そう。偉い人ほど、本当に礼儀正しい。なので自分は人と会うとき、先に挨拶をしようと心がけています。会うとすぐに「こんにちは」「こんにちは、お世話になります」と。そういう心構えは大事ではないかなと思います。

他にもゴルフの石川遼選手。この人もやはり書いてあるのです、「プロになりたい」と。「プロゴルファー、世界一好かれるプロ選手になりたい」と書いてある。見事になりましたよね。

イチロー選手もそうですね。「僕の夢は一流プロ野球選手になることです」と書いてある。すごいと思うのは「僕が一流の選手になったら、試合に出られるようになったら、お世話になった人たちを呼びたい」と。これは実現させましたよね。皆さん小学生のときに考えますか。お世話になった人を呼びたいって。

やはり、心の感情ですね。昔からIQ知能指数が高い人が良いといわれていますが、学生の皆さん、最近の企業の人事課の人たちが何を一番求めているのか知っていますか。EQが高い人です。EQとは感情指数のことです。名古屋での合同説明会で人事の人たちを集めて学生向けにパネルディスカッションの司会をしたのですが、人事の人たちが言うのは、感情指数が高い人は良い、低い人はどうにもならない。どうしてかという、感情指数というのは勉強してもいきなり上げることはできない、だからこれは早く気付いた者勝ちなのです。学生の皆さん、まだ大丈夫だけど早いほうが良いです。感情指数を上げて、就職活動に向かって欲しいですね。

そして日本ペップトーク普及協会が、どんなことをしているか。「大切な人を本気で応援したことがありますか」と。応援する仲間なのですね。皆さんは本気で応援したことはありますか。たとえば部活をしていて、マネージャーの人などは、

自分のチームを一生懸命応援したりするかもしれません。本気で、心の底からしてますか。ただ何となく応援する人はいますね、「○○ちゃん、頑張って〜」それは上辺っ面トークというのですが。そうではなく本気で応援している人いますか。

今日は、本気で応援することを考えましょう。本気で応援する人たちを、ドリームサポーターといいます。大切な人の夢や実現、目標を本気で応援するドリームサポーターになりましょうよ。自分のことばかり考えているより、誰かの、相手のために一生懸命やっているほうが、自然と自分に回ってくるのです。わかる？

私がビジネスをやっていると思うのは、自分がとにかく稼ぎたいからと営業ばかりしていてもだめなのです。自分の回りには弁護士もいる、お医者さんもいる、会計士もいる、税理士もいる。要するに生活するにおいて、いろいろなブレンがたくさんいるのです。そういう人たちに「俺に何かできることある？」「今、俺すぐにやれることは何」と聞いていくと、「○○して欲しい」と言ってくる。それを一生懸命本気で対応して応援するようにするのは。そうすると今度は10人から一気に返ってくるのですよ。そこですよ。本気で周りの人たちを応援しようよ。本気で悩んでいる人がいたら本気で悩みを聞いてあげる。そうすると何かが生まれてくるよね。絶対にやってはいけないことは中途半端。聞いている振りをして寝ているとか絶対にだめだね。授業でそういうのが得意な人があると思うけれど、聞いているような振りをして、下を向いて考えている振りをして寝ているとかね。それは絶対にだめですね。是非、本気で応援していただきたい。

本気で応援する人というのは、日本では先程も紹介した岩崎先生がやっているのです。この岩崎先生がこのペップトークというのを日本に持ってきたのですね。この岩崎先生は、アスレチックトレーナーなのです。スポーツ選手の体をマッサージしたりケガをしないようにしたり、ずっとアメリカで活動していた先生です。アメリカではオリンピック選手なども指導していて、アメリカ人の人たちは試合に行くときに元気だし、負けても笑って帰ってくるのか不思議だよなど。日本と違ってむこうは陽気なのかなと思ったらしい。でも、違ったのですね。岩崎先生が気づいたのは、大事な試合の勝負をするときに、何か人間のモチベーションや気持ちを盛り上げ、背中を一押しして、

「さあ行け！」というような言葉がけをしていて、それがペップトークなのです。

岩崎先生は、アメリカから日本に帰ってきて、NECのレッドロケッツというバレーボールチームに23年間いて、そこでペップトークの言葉を投げかけ、選手の気持ちやモチベーションを上げながら優勝も経験した。そしてこれはスポーツの世界だけではなく、私たちの日々の生活の中に生かしてもっとみんなを元気にすることはできないのか。もっとモチベーションを上げるためにこれを広げていこうとペップトークをつくったわけです。ですから、このお話が終わったときには、何かわからないけれどもめっちゃ元気になって帰って欲しいですね。それくらいの気持ちで、伝えていきます。

スポーツの世界でいうと、まず試合本番開始前ですね。監督やコーチが使う言葉。そして選手生徒。皆さんなら友達同士でも良いですね。学校の先生でしたらやはり生徒さん、社会人の方は部下に使って欲しい、激励のショートスピーチ。モチベーションを上げるスピーチを簡単にやっていますね。そして前向きな背中の一押し。決してネガティブはだめです。ネガティブからは何も生まれません。私が伝えたいポジティブは肯定的な言葉を使いますが、一日中ずっとハイテンション、ポジティブでいろというわけではないですからね。ずっとハイテンションじゃないといけないのかとたまに勘違いする方がいるのですがそうではないのです。1日の中でも気持ちのモチベーションは高かったり低かったりがあるじゃないですか。そんな中で今の自分は高いな、今の自分は低いなと、きちんと認識して下さいということです。そういうのをまず認識して、テンションが低いなら低いなりの努力を、前向きなことを考えてほしいというのがあります。

ここで、皆さん覚えていますか。2011年7月11日。女子ワールドサッカーで2対2で最後PKで勝った試合です。この時の佐々木監督がメンバーに言った言葉。まさにペップトーク、最後の背中の一押しなのです。自分は部活をやっていたから良くわかるのですが、自分の学生時代は、何を言われたかという「お前な、今日の試合に負けたら、ただでは帰らせないぞ」と。わかります？そういうの多くないですか。「お前な、今日の水球の試合に負けたらプールの底に沈めるからな」キエーっと思いながら一生懸命試合をしたわけで

すよ。皆さんもそういう経験、あるよね。でも、この佐々木監督、えらいよね。優勝するかどうかのすごい緊張ですよ。帰りの飛行機がファーストクラスかエコノミーかが決まるだけではなく、いろいろすごい場面ですよ。ここで一言何を言ったか。「思いっきり楽しんでこい。」わかります？これだけなんです。要するにリラックスさせているのです。「一発に心を込めて、何が何でも外すなよ。外したら日本に帰れんぞ。」などと言ったら、もう怖くて蹴られない。ボールを見た途端、行こうかやめようかとずっとこんなのばかりです。「楽しんでこい」ここがポイントですね。これがペップトークの醍醐味なのです。

今から、実際のペップトークシーンの動画を流します。スポーツの世界にどっぷりつかっている人は、「あ、なるほど」とわかると思いますが、どっぷりつかっていない人は、ちょっとイメージが付きにくいと思いますので、ちょっと紹介します。こんな感じです。

*****動画*****

どうですか。これがペップトークなのですね。後ろ向きなことは言っていない。いかにみんなの気持ちを盛り上げるか。これは社会人のラグビーチームと学生が戦う試合の前で、監督が投げかけた言葉なのですね。だから長くは話しません。短い言葉で、どうやって気持ちを盛り上げていくか。「お前らはやれる、お前らはやれる」それしかいっていませんね。この監督は、言葉でいろいろなことを投げかけていた。「お前らすごいぞ。今日は決勝戦だ。相手は全国大会の常連校だ」これですね。まず現実を受け入れている。こういうことをやっているのですね。

今の動画でもスピーチでも、トークは実は魂を揺さぶることがすごく大事なのです。話し上手の人は、話す言葉が短いです。自分は経営者向けに、人を動かす話し方を個人レッスンで教えています、「私は話すのがうまいです」と言う人ほど下手くそです。だらだら長いんです。短い言葉で伝えていくということを、ちょっと意識して欲しいです。

たとえば、自分がトレーニングとして教えているのがツイッターです。ツイッターって140文字じゃないですか。140文字の中で相手に伝えたいことがきちんと伝えられるかどうか、テストをするのです。140文字の中で仕事でも何でもきちんと伝えられる人は、伝達能力もあるし言葉の力

があります。140文字だけでは無理だという人は、余分な言葉が多いのと何を目的として伝えたいのかがわかっていない。

これから就職する学生の皆さんに伝えたいのは、面接のとき会社の人事部の方はあなたが一番何を言いたいのかのポイントを見ているのです。そのポイントを突いた話ができてなければ無理です。長く話をしたから今日の面接を通ったと思っている人がいますが、それはまず無理ですね。短くてもきちんとポイントを突いて話ができる人はまず通る。ですからきちんと目的意識を持つことが大事ですね。

さて、ペップトークのポイントはこれだけです。「ポジティブ」で、「相手の状況を受け止め」で、「ゴールに向かっていく」、「短くてわかりやすく」、「人を尊敬する」。たったこれだけです。特に大事なものは「ポジティブ」で、前向きな言葉を持っているということです。「相手の状況を受け止めて」というのは、今どういう状況なのかを明らかにすること。先程の動画では、決勝戦で大事な試合だということをきちんと言っていました。あと「どういうゴールに向かっていく」のか。勝ちに行くのか、実行するのか。いろいろなことがあると思いますが、具体的なゴールに向かっていく話をしないとイケないですね。あとは「短くて人をその気にさせる」言葉ですね。

人をその気にさせる言葉とはどうしたらいいのかと悩む人がいるのですが、悩まなくてもいいのです。トークというのは瞬発力が大事で、瞬発力から生まれてくる言葉のほうが人の気持ちを動かしやすいです。悩んだり考えたりすると感情ではなく屁理屈のついた言葉になるので、相手も感動しないのです。インタビューでもそうですが、ぱっとマイクを向けて出た言葉が名言だったりするじゃないですか。感動の中でぱっと出てきた言葉だったりするのです。相手を励ますときに、「ちょっと待って、今、励ます言葉を考えるから」というと、「えーっ」となってしまいます。思ったことを伝えるという気持ちが大事ですね。ただネガティブな言葉で伝えちゃうとだめですね。

ここまで準備ができて、相手との間にラポール (rapport)、心理学の言葉で信頼関係がきちんとできていないとだめですね。まず、信頼関係をきちんと作り上げておくということです。それには相手のために何ができるのかを考えて欲しい。そして、ポジティブな言葉を投げかけて、良いイ

メージを描かせる。そこ大事ですね。ポジティブストロークといって、良いイメージができた中で良い言葉はずっと相手の心に届いていますよ。この信頼関係と前向きな言葉というのは、すごく大事にして欲しいと思います。前向きな言葉とは何かというのは、あとでもう少し話をしたいと思います。

ペップトークがわかったところで、まったくその逆のプッペトークというのがあります。これを行っている人はいませんか。ネガティブな言葉で相手のために装い、ゴールを無視して永遠と人のやる気をなくす説教めいたトークです。この間、小学校でこの話をしました。こどもたちって素直だよね。「プッペトークをしている人誰かいいる？」っていったら、「はあ〜い」って女の子が手を挙げたのです。「だれ？」っていったら、「校長先生」っていうのです。「校長先生の話長いもん」って。後ろのPTAと校長先生は、大爆笑。身近にいますね。使っている人が。子どもたちは素直なので、うちのお母さん、プッペトーク使っているよとかね。ドリームキラーといえますかね。何かをやろうとしても壊す人って、すごく身近にいます。たとえば、学生の皆さん「私、来年から留学しようと思うの」と、友達の1人がいったとしたら、「やめときなよ。そんな留学なんて、怖い。怖い。いつもどおりこの4人の仲間で来年もランチしよう」って言うでしょう。これは悪気があるわけではないよね。

1つ聞こうと思います。優秀な人間って、どういう人間だと思います？ めっちゃ優秀な人間。どういう人が優秀な人間なんだろうな。では、あなた。

会場／自分でいろいろ率先して行動できる人とか、考えを持っている人。

なるほどね、考えを持っている人ね。他にもいろいろあると思うけど。ただ、究極なことをいうと、生命にとってはDNAを残し続ける人が優秀な人間なんだ。だから生き続ける人や子孫を残すことができる人は優秀な人間なのです。ということは、人間のDNAからみると昨日の自分は優秀な人間なのです。わかる？ 皆さんは昨日を生きていたから今日ここにいる。生きていなかったらここにはいない。昨日の通り生きていけば今日も生きていけるわけだから、昨日と違う新しいことをやろうとするとDNAが反発するわけで

す。新しいことにチャレンジしようとする中で自分の中に葛藤が生まれるでしょ。これ、やって良いのかな、どうしようかなと悩む。なぜかという、DNAの方程式の中では昨日までの生き方を今日でもできれば成功。昨日と違うことした場合は失敗するかもしれないのでDNAが怖がってしまうの。たとえば友達同士いつも同じ4人で同じようにランチを食べていたのに1人が海外に行くとしたら、今までとは違う環境になってしまうのでDNAが止めようとするわけね。だから皆さん、何かにチャレンジしようとして怖れが出てきたら「俺のDNAが騒いでいる！」と思って下さい。めっちゃカッコいいよね。DNAが騒いでいるだけなんだから何でもやれるじゃん。そういうのを覚えておいてね。大事だよ。

実はドリームキラー、何かをやろうとしても壊す人って、その人のDNAが怖がってそうさせているだけなのだと、悪気があるわけではないのだと伝えたいわけ。学校、家族、いろいろな人たちがいて、「止めときな」と言われたりもするのだけれど、今日ここにいるみんなは思いっきり相手を応援してあげようよ。もちろん失敗して不利益になることが分かりきっていることを応援するのはだめだよ。

否定する言葉にはいろいろあって、たとえば夢や可能性を否定する言葉「お前には無理」。先日小学生の子に「夢は何？」って聞いたら、「AKB48になりたい」って。「いいね先生も大好きだよ」「でも先生、私それダメだもん」「どうして」「だってパパとママが言うの、パパとママの顔を見たらわかるでしょって。」わかる？　すごくかわいそうだった。そんな関係ないじゃん。大人ってむごいのよ。知らない間に現実を見過ぎてしまって諦めてしまっていることが結構多いと思うのです。「お前には無理」という言葉はいけないね。あまりね「無理」といわず、どうしたらできるのかを考える。

自分の友達で、身長170センチくらいでモデルになりたいという女の子がいた。モデルになりたいって学生の頃から目指していた。でもモデルの世界は身長178とか180ないとだめなんですね。でも夢をあきらめられなくてずっと追いかけていて最終的にモデルになった。すごいじゃん。「雑誌に出たからみて」と。さっそく雑誌買ってきて何ページめくっても出てこない。「ごめん、ごめん、35ページのダイヤモンドのついている指だ

けを見て」と。あ、そうなんだ。手のモデルになったんだね。だからチャンスってどこにあるかわからない。

そういう意味で、学生の皆さんも何か夢でも何でも良いから追いかけて欲しいね。追いかけたそこから何かチャンスが来る場合があるんだよね。夢がそのままではなく違う方向にずれちゃうかも知れないけど、チャンスは来るよ。だから夢は持った方がいいよ。

そして、存在を否定する言葉「お前じゃなくても良い」ってね。これもやめた方が良いね。アルバイトとかで「お前じゃなくて、アルバイトは次から次といろいろな人が入って来るから、お前じゃなくても良いんだよ」って。その瞬間に、もうなんかもうモチベーションは上がらないよね。だから存在を否定するのって、あまり良くないよね。

次は行動結果を否定する言葉「何をやってもだめだな」ってね。何をやってもということはないよね。どこかには良いことだって絶対にあるのに「何をやっても…」と言われてしまうと、ちょっともう元気が無くなってしまうよね。どんな言葉を使うのかは気をつけて欲しい。ビジネスマンの上司が部下に、営業成績を上げるため、何とかして這い上がってこいということを言いたくて使った言葉なのかもしれないけど届かないですね。それよりは、きちんとした言葉がけをしてあげた方が良い。何をやってもだめだという言葉はやめた方が良い。

言葉は、吟味するととても難しいのです。本当に、怖くてしゃべれなくなることもあります。普段自分は個人カウンセリングすることもあります。たまにその人に対してはこの言葉は良いのかな、この言葉はどうなのかと適切な言葉が出てこなくて悩むことがあります。ニュアンスは同じなのですが、投げかける言葉によって相手への響き方が変わるのでメチャクチャ怖い。

今まで言葉というものをあまり勉強したことがないでしょ。国語の時間くらいですか。たぶん皆さん、第2外国語とか、いろいろな外国語を覚えることのほうが多いです。英会話習いに行きます、フランス語習いに行きます、はあっても日本語を習いに行きますというのは、聞いたことがないよね。でも本当は日本語を勉強して欲しいのです。美しい言葉、きれいな言葉、ボキャブラリー。特に学生の皆さんは絶対に武器になります。社会に出てプレゼンというのがあります。いろいろな人

に対してビジネスでいろいろ説明する。あのプレゼンというのは、いかにボキャブラリー、日本語を知っているかによって決まってくる。言葉を知らなかったら伝えたい思いを伝えられないです。

それには本を読むのも良い。いろいろな本をまず読む。自分は1日に1冊本を読んでいますね。今日も名古屋から来るときに2時間。終わったら駅でぼいであまりで終わり。なぜかという、1日1冊読んでいると、本だらけになってしまう。行き帰りでは2冊読めてしまう。本を大事に取ってある人はたぶん枕になっているだけだから(笑)。何か勉強しているんじゃない、並んでいるのが好きだと思う。私はね、捨てられるときに捨てる。気に入ったところがあったら破って取っておく。このくらいの本の中で、大事なところは、1ページか2ページしかないもの。あと、本を読み始めるじゃん。つまんないと思ったら捨てる。だって書く人は最初に集中して書くでしょ。そこにおもしろさがなかったら最後はつまんないに決まっている。学生さんとどんな本の読み方をしているか話をしたら、買った最後まで読んでこれおもしろくないとかこれはおもしろいなとか思いますって。つまんない本もきちんと読むんだ。じゃ、君、新聞ってどうやって読む？全部読むか？同じだよ。新聞は自分の読みたいところを読むじゃん。つまらない本もどうして全部読むの。ここでまず時間をもったいない。

ビジネスを追求していくと、そういうところに行く。学生の皆さんもそういうところを合理的に考えていく癖を今から付けていくと、社会でメチャクチャ必要とされる人間になる。「こいつはやるな。こいつは本を捨てている。人とは違うぞ」と。もちろん大事な書類を捨ててはいけません。(笑)

そして次。状況を間違えたプツペトーク。良くあるのが、幼児のお母さま方がすごく神経質に「だめ、だめ」と言う。幼児は何でも口に入れますね。あれ、歯茎を鍛えたり、抵抗力を付けたりとか何らかの意味があるのです。意味があるのに口に入れると、お母さんは「だめ、だめ」とばかり言う。そうすると子どもは好奇心がない子になってしまう。親から全部「だめ、だめ」と言われるので何もやらない。子どもはきちんとした理由があって、生きるための力を付けようとして経験しているわけです。だから「だめ」と言う状況を間違えている。

皆さんの価値観だけで物事を言ってしまうと、失敗する場合があります。自分は、学生時代につきあっていた彼女と家で一緒にご飯を食べていた時にゴキブリが出たんです。「うわっ、ゴキブリ」って俺が騒いだら、彼女はパーッと手で掴んだからね。えーっ、何するの。「うちの田舎では、普通だよ」と。確かに、ゴキブリというのはいつから怖いと刷り込まれたのか。僕からしたらゴキブリはあまり良いイメージがない。でもその子は「ゴキブリとカブトムシの何が違うの。同じ黒いのに」と。確かにそうだなと。だから自分たちの勝手な判断で、ずっと言い続けていたら刷り込まれてしまうのです。言葉って、刷り込みって怖いよね。どうせなら、良い言葉をどんどん自分に刷り込んで欲しいし、周りの人たちにもすり込んでいって欲しいよね。いい。

友達にもいるでしょ。何かするたびに、「だめ」「やばっ」「無理無理、絶対無理」って言う人がいるじゃん。あれはもう、自分に刷り込んでいってよね。同じ刷り込むなら「やれる、やれる」「やれちゃうんだよね、不思議に」と言って欲しいわけ。これから人生、学生の皆さんもいろいろあると思う。壁にぶつかったときほど、バカになって欲しいな。壁にぶつかったときほど。「ぶつかっちゃったかあ」「どうしょっかなあ」とかね。そのくらいの感覚でいて欲しいんだよね。状況を間違えないで欲しいね。

あとは「やる気を出しなさい」がありますね。頑張っているときに「やる気を出しなさい」と言われると嫌ですよね。たとえば、「勉強しなさい」という言葉って、嫌じゃなかった？日曜夜、サザエさんのテレビを見終わって、さあ7時になったら勉強するぞと思った瞬間に、その6時55分の微妙なタイミングで母親から「勉強しなさい」と言われてやる気をなくすとか、そういうのなかった？こういう状況を間違えるのはだめだよ。ちゃんと状況を見て言うのが大事です。

状況を見るという部分で大切なのは、観察力と洞察力があります。観察というのは、カブトムシの観察日記とか、朝顔の観察日記のように、目から入って来る情報です。洞察というのは、心の部分です。この人は心の中で何を考えているのか。この2つをきちんと見ないと、状況を間違えてしまう場合がある。

顔ってすごく素直ですよ。気持ちと顔って連動するって知っていた？ニコニコしている人っ

て、たぶんよほど脳天気な、幸せかどうか。ニコニコしている人は、たいがい幸せなんですね。ニコニコしていて不幸な人って余り聞いたことがない。例えば、怒って「このバカやろう」と言いながら、顔はニコニコ笑える？ やってみて。無理だよ。気持ちの中と表情は一致しているわけだから、表情もきちんと見てほしい。観察と洞察はすごく大事なと思います。

プットークとベップトークという部分で今まで話したことをまとめると、ベップトークというのは、存在、行動、結果を承認してあげようということなのです。この部分をきちんと承認したら、まずは大丈夫だと思うのです。結果が出たらいよいよね。「すごいじゃん」と褒めてあげる。では結果が出ない人はどうする？ 結果が出ない人は行動を褒めてあげればよい。たとえば部活などで、「君は選手になれなかったけれど、誰よりも朝早く来てグラウンド整備していたよね」とか「誰よりも早く来て、掃除をしていたね」とか。そういうところの行動をきちんと褒めてあげると喜ぶよね。だって全員が結果出るわけではないもの。結果が出ないならどこにスポットライトを当ててあげるかということです。

あとは存在もそうだよね。たとえば野球チームでいつも三振。エラーする。どうしようもない。走ったら遅い。だけどうちのチームは君を入れて9人しかいない、9人いないと試合ができないんだと言うと、すごくやる気が出てくるね。そういうものなのです。存在をきちんと認めて上げる。存在、行動、結果、この3つをきちんと認めてあげることによって、人はすごく勇気が出てくるし元気が出てくる。だから結果に褒めるところがなくとも、どこかを褒めて欲しい。

本当はここにいる皆がお互いに向かい合ってどれだけ褒められるか実際にやってみたいですね。もう最後にはみんなゲラゲラ笑って「こんなに褒められたことがない」って。今日はちょっと時間がないのでやりませんが、是非お互い褒め合うことを試してみてください。今日帰るときに友達同士で「あなたのピアス素敵ね」「あなたの眉毛かわいいわよ」って、ちょっとおかましゃべりで気持ち悪いなと思うかも知れませんが、そのくらいがちょうど良いかも知れません。これ大事ですよ。

自分が言いたいのは、あなたはそのまま素晴らしい、ということですね。そのままが良いのです。そのままできちんと認めてあげることが第一

歩です。認めてあげたうえで変化していけばいいのです。

就職活動するときに「私こういうふうになるわ」って、いきなり変わらないでしょう。それよりいつもの自分でぶつかったほうが、内定は絶対に出る。だって分かるもの。私、人事の面接官もやっていますので、「この人は作ってきたな」とか「この人は違うな」とすぐに分かる。それより、いつもの自分で体当たりしたほうが絶対に良い。素の自分をきちんと見せていく、学生の皆さんはそこを勘違いしてしまうのです。企業の人たちは見えていますからね。

ただ、素のままの自分だからといって「金がすべてだ」と言ったらだめですよ。言っていることといけないことはあるからそこは考えて下さい。たまにそういう子がいるのです。それはわかるけどだめだよ。ちょっと痛い子だよ。その辺はちょっと考えてほしいと思います。

さてこのベップトークでは、きちんと事実を、状況を受け止めようということですが、どういう状況にいるのかの捉え方を変えていく。目の前にある状況を受け止め、夢や希望を達成させるためにはどうして欲しいのかに変えていかないとけないね。これを「捉え方変換」というのです。

ではここで皆さん、この犬の写真見てください。これ皆さんはどう感じていますか。たとえば「あれ、抜けない」と思いました？ 何人かの人に聞いてみましょうか。どうですか。

会場／「飲みたいのに飲めなくて悔しいみたい」

「飲みたいのにー！ 飲めないー！」

「届かないっ！」

どういうことかということ「事実」は1つ、解釈は無数」なのです。今、皆で同じこの写真を見る、事実は一とつです。でも解釈は違うでしょ。「届かない」とか、「飲めない」とか、「おかわり」という人も、「ラッキー、ご主人様が残したのがこんなに残っている」と思う人もいるかも知れないし、解釈はいろいろある。

これからの人生の中でいろいろな出来事が起きるのだけれど、自分では壁にぶつかったと思うのかも知れないけれど、他の人から見ると全然壁じゃない場合があるわけです。だから、いろいろな人たちに相談したりいろいろな人と仲良くなってコミュニケーションをとって欲しい。そうすると解決は絶対にできる。

ビジネスの中の話ではよく言うのですが、「できない」のには理由が3つある。いい？ 1つ目は「1人ではできない」。2つ目は「今の方法ではできない」。3つ目は「今はできない」。わかる？ だから、できない時にはこの3つの理由を考えていったら絶対物事は解決できる。その中でも特に「1人ではできない」の部分は、多くの人に相談して欲しい。ということは、多くの人を知っている人の方が、思い通りの人生を歩むことができる。これ、友達100人いればいいというわけではないよ。10人でも5人でもきちんと話を聞いてくれる仲間がればいい。量ではなく質だから。きちんとした質の仲間をつくっておくことが大事です。

「事実1つ、解釈は無数」というのは、いろいろなできごとが起きたとき、いろいろな解釈の仕方でもポジティブに考えていって欲しい。例えばスポーツの試合ね。事実は強豪と戦って引き分け。いつも負けていたのに、たまたま今日は引き分けた。選手のほうはガッツポーズだよ。いつも負けているのに今日は引き分けだ、ドローで押さえたぞ、監督に褒めてもらえると。でも監督は、チャンスだったのになぜ勝てなかったのかと。これ全然違うよね。事実は引き分けの試合、でも解釈は全く違うということなのです。

その部分の捉え方をどうやって変えていくかということです。就職活動で履歴書を書くときに、皆さんの長所や短所をいろいろ書くでしょ。そのときどういう言葉で書くかによって、印象が全然違って来るわけです。

「すぐにキレル」「あいつは短気だ」って言うでしょう。「すぐキレル」という言葉、これを良い言葉に変換するとしたらどういう言葉がいい？ 「すぐキレル」を、私だったら、「感情に瞬発力がある」って。メッチャカッコいいじゃん。こんなの言われたら惚れるよね。これくらいに大胆にポジティブにいかなくちゃ。すぐにキレルということは、瞬発力がある。間違いじゃない。ホントだもん。そこだよ。

では次に「わがまま」は何て言う？ これポジティブに言うときには、カッコ良く言ったら全部サマになってくるんだよ。「わがまま」は、私だったら「自分を持ってる」かな。「俺は自分を持っているからさ、おまえらのいうことは聞かないよ」わかる？ これを言うのだいたい大丈夫。

あと仕事の場合「忙しい、忙しい」という人

ね。「忙しい」の漢字は心を亡くすと書きますよね。不思議と「忙しい」と言っている人で仕事ができる人はいない。「いつも暇なんだよな」と言っているけど「ではいつ飲みに行きましょうか」「3ヶ月後」「忙しいじゃん」という人の方が、仕事はできるものね。物の見方が全然違うのですね。「忙しい」は、「毎日充実しているな」「今日は充実している」と言い換える。

今日松本市に来ることになって、友人は「寒いところに行くね」と。「たまにはキリッとして、気持ちがいいじゃない」と言い返したら、にやにや笑っていましたが、そんなものですね。「寒い、死ぬほど寒い」なんて言っていたら暗くなってしまう。「たまにはピリッとしていいんだよ」と言うと、惚れた！となるよね。

次はね、人には長所、短所がいろいろあるけれど、短所はあまり気にしてはいけない。短所を正すことはメッチャ大変。それよりは、長所を伸ばして欲しいということね。ゴルフのうまいタイガーウッズを知っていますか。ゴルフクラブって14本入っているのですが、14本すべて完璧に使えると思いますか？ 実はすべて完璧ではない。ではタイガーウッズにとってこれは完璧だというゴルフクラブは14本中何本だと思いますか？ 実際には、3本なのですね。そんなとき、アマチュアの人には完璧でない11本をとことん練習するんだって。でもタイガーウッズは違う。完璧な3本から練習して、うん調子いいなと。調子いいな、でちょっと切り換えて短所の部分をやるんだって。みんなは逆やらない？ 受験勉強だって苦手なところからやらなかった？ 俺って英語が苦手だから、英語から始めちゃって途中で疲れて結局続かなくなったり。皆さんは是非自分の良いところをアピールして欲しいな。長所をどんどん伸ばす工夫をしていくとすごく魅力的な人になれると思いますよ。

次ですが、大事な場面で「ミスをしてないでね」と言われた場合。「ミスをしてないでね」と言われたら、皆さんの頭の中では、「やばい、ミスしたらどうしよう」と、考えてしまう。そうすると気持ちの中で「ミスしたらどうしよう」とずっと不安になって、おもしろいことに自らミスをしてしまうのです。「大事な場面でミスをしてないでね」ではなく、して欲しいことを伝える。たとえば「大事な場面だからこそ、決めていこうね」とか、「しっかり相手のコートに入れていこうね」

と、ここが大事です。ほとんどの人は、して欲しくないことを言うことが多い。野球やっている人は分かると思いますが「ピッチャー球が走っているよ。高めに手を出すなよ」と。野球は高めのほうが三振しやすいのでピッチャーは高めにボールを投げたりするのです。でも「高めに手を出すな」と言われると、高めに来たときつい反応して手を出してしまう。

「梅干しを想像しないで下さい」と言ったら、つばが出てくるよね。そのあと「止めて」と言ってもだめでしょ、出ちゃう。想像したことに関しては、現実起きてくるということですね。体が反応するのです。良いことも悪いことも同じように反応するのだから、良いことをイメージさせた方が良いね。悪いイメージは、絶対にさせない方が良い。

これは日本語の特徴なのですね、英語の場合はDon'tから入るので、あとはイメージしなくても良いですね。でも日本語の場合、残念ながら、肯定か否定か最後まで聞かないとわからない。だからすべてイメージしちゃうのですね。「ミスするな」と言うのは、「ミスしろ」と言っているのだなと覚えておいて欲しい。「ミスするなよ」と言うのは、無意識に相手に対して「ミスしろよ」と言っているのと同じ。ミスして欲しいのならばこのようにいえば良いのです。

タイガーウッズがね、ゴルフのパターの調子悪いとき、あるカウンセリングの先生についたら変わったのです。どうやったのかと聞いたら、自分がどうしても決めなければいけないパターの時ほど相手を「入れ、入れ」と応援しなさいということだった。相手の「入れ」のイメージのまま、自分も打てるので自分のパターも入るのですね。わかる？ 「入るな、入るな」と言ったあと、よし俺の番だ「入れ」と言ってもなかなか切り替わらない。「梅干しを想像しないで下さい」と言っても想像してつばが出てきて、「止めて」といっても止められない。ね、同じ。だから相手を応援するということは、最終的には、自分に返ってくるということです。だからどんどん相手を応援して欲しいですね。

「ミスするな」は「ミスしろ」ね。「負けるな」は「負けろ」ね。ネガティブな言葉からネガティブな結果。ポジティブな言葉はポジティブな結果が出るんだと是非覚えておいて欲しいですね。「三振したら、ケツバットだぞ」と言われた

ら本当に三振しちゃうし。教室で「おしゃべりするな」と言われると、余計にしゃべっちゃうよね。何かしらないけれどね。

ある教授が研究したのですが、テストをやると必ず名前を書いている解答用紙が返ってくるらしい。何回言っても、小学校、中学校、高校も。大学でもありますかね？ あ、たまにありますか。やっちゃったっていう人はいる？ やっちゃったの。ある大学の先生が、名前が抜けている人たちばかりを集めて研究したことがあって、どうやって育てられたか、育てられたときに親からどういう言葉がけが多かったのかを調べたら、「あなたはいつも肝心なときにいつも抜けるからね」とずっと言われつづけているのだそうです。そういうお子さんというのは、何か勝負するときにスコーンと抜けちゃうらしいんだけど、どう？ 親からずっと言われていた？ 何て言われていた？

会場／「いつも大事なところで失敗するから、ちゃんとやりなさい」

そう言われていたの。やっぱりさっきの研究結果と同じだね。これをずっと言われると、体が反応してしまうんだって。わざと抜けるように動いちゃうんだって。お母さんに、「これからは言わないで」と言って。今日連れてきたほうが良かったかもしれないね。自分もいろいろな所で聞いてみるんだけど研究結果と一致するんですよ。今も一致しましたしね。やはり言葉って怖いでしょ。知れば知るほど怖いよね。だからそういうことを是非、覚えておいて欲しいですね。

だから、伝える言葉は「して欲しい変換」をしてください。たとえば「事故らないでね」というのは「事故して下さいね」ということになるでしょ。だったら何と言う？ 「安全運転で帰ってきてね」。小学校の廊下に私の世代の頃は「廊下を走るな」と書いてある。余計に走りたくなるよね。でも今は、「廊下は歩こう」と書いてある。「忘れ物をしないでね」と言ったらなぜか忘れてしまうんだよね。これは「しっかり確認してね」と。そうしたら確認するよね。

あと「試験に落ちるなよ」とは皆さん言わないよね。なぜか試験の時はポジティブなことを言うよね。こういうときには、「実力を出し切ってね」だね。

ちょっとイメージして欲しいのは、電車がホームにきています。「ただ今、3番ホームから出る電車はまもなく発車いたします。駆け込み乗車は

「おやめ下さい」と言った瞬間、皆さんの頭の中では、駆け込み乗車で駆け込んだら間に合うんだね、ということになっちゃうわけです。これJRも賢くなりましたね。「まもなく次の電車が参りますので」って。昔は「駆け込み乗車はおやめ下さい」ってガンガン流れてうるさかったのですが、「まもなく参ります」と言われると、そうかと思っちゃう。言葉っておもしろいでしょ。

あと男子の方はわかると思いますけどね。男子の方は「こぼすなよ」と書いてあると、こぼしたくなる。でも最近は「一歩前へ」と。「いつもきれいに利用していただきましてありがとうございます。一歩前へ」「こちらこそ、ありがとうございます」そういうふうに丁寧になっちゃうね。

言葉っておもしろいでしょ。言葉を分析していくと本当におもしろいですよね。言葉を使って皆さん自身のセルフイメージをもっと上げていって欲しいですね。自分のセルフイメージって環境や教育や経験によって変えられてしまうんだよね。だからいつも「できる、できる」というポジティブな仲間ばかりだとポジティブになるし、ネガティブの仲間ばかりだと、ネガティブになってしまうんだよね。不思議なことに。経験によって変わる。

おもしろい経験では、ビジネスで銀行の集まりに呼ばれて私は講演した時のこと、話が終わってパーティーになったのですが、こちら側が黒字経営組、こちら側が赤字経営組となんとなく分かれるのですね。なんとなくね。こちらの黒字経営組は、「今度の税金対策はどうしようかな」「この投資金額をどうしようかな」とそんなことを話している。あちら側は「今度の支店長は、借入れをくれるかな」「この赤字をどうしようか」と暗い話ばかり。おもしろいことに、自然と分かれているからね。赤字は赤字組、黒字は黒字組。同じ環境が引きつけ合うんだね。皆さん、もし自分が変わりたいと思ったら自分が理想としている環境に飛び込んでいって欲しい。

就活でもそうですが、私が成功する就活者と失敗する就活者を見ていて思うのですが、失敗する学生さんは、失敗する仲間といつも一緒にいる。「まだ良い、SPI勉強しなくてもまだ良い」でも成功する人たちは、「もうやらないといけな。SPIとか、面接対策とか」ガンガン情報ばかり。その差は大きいよね。だから環境は自分でつ

くって欲しいよね。

そして自分のセルフイメージをガンガン上げていって欲しい。自分はこういう人間だと、思い込んで欲しいんだよね。セルフイメージで、「私ってこうだ」と、良いイメージをどんどんつくっていって欲しいよね。人に対して絶対ネガティブなトークを作らない。「わたしはできないから」「私は生まれつきこうだから」「私の親がこうだから」「私の親もできないから私だってできない」というのは、人のせいになっているだけだよね。結局は自分自身だから、自分にしっかり目を向けて欲しいよね。自分自身にネガティブかポジティブかで大きく変わってくるといことですね。

「私って背が低いから」「もう年だし」って言う人いますよね。この間大学生に「もう私、年だし」と言われて、じゃあ俺どうなるの？俺、今42歳だけれど人生あと40年あるかな。皆さんなんてまだまだだもんね。

「私って背が低いから無理」って言うんだけど、バレーボール日本代表の竹下選手、世界最強のセッターなんだよ。竹下選手。身長159センチしかないけど、日本代表なんだよね。高いほうは身長185センチの木村選手。この竹下選手が「私背が低いから」とバレーをあきらめていたら、どう？終わってしまいましたよね。あきらめていないから日本代表になれたんだよね。だから皆さんには、あきらめて欲しくない。あきらめなければ、道は変わるかも知れないけれど何か手に入れることが絶対にできる。全員が全員、その道で成功するとはいえない。でもあきらめなければ何か違う大きいものを手に入れることができるから、やって欲しい。

そのために、ポジティブなセルフトークをどんどん考えていって欲しい。「私は前向きな人間なんだ」「私は前向きな人間なんだ」もしも後ろ向きな人がいたら、「私はできる人間なんだ」「できる人間だ」と。これは10回くらい、自分で言ってみて下さい。何かやれちゃう気がするのではない？「私は経験豊富な人材だ」何でも言ってみて欲しいな。

プラス思考でいるということは、自動成功メカニズムが働いて成功するほうに動いていくのですね。不思議なことにネガティブな言葉では自動失敗メカニズムによって失敗する方に導かれてしまうんです。是非皆さんには友達も真剣に本気で応援して欲しいな。友達がどうやったら夢を達成さ

せることができるのかということを真剣に追求して、もし達成させることができたなら、もう自分の中でも自然に自動成功メカニズムは動いています。

ペップトークの中で、もっと身近にできるトークがあります。これを「三三七ペップ」というのですが、すごく簡単にできます。たとえばこれ「できる、できる、必ずできる」要するに三三七に合わせて、自分にトークを使ってみる。要するに、これ長いとまただめです。短い言葉で自分を励ます。「できる、できる、必ずできる」と自分に言い聞かせていると、何かずっと言っていたら、やれるような気がしない？ 何かこういう自分のキャッチな言葉をつくっておく。「できる、できる、俺ならできる」とか、常にいっていると、自然とモチベーションがあがってくるのです。簡単ですね。皆さんだったら、どんな言葉をつくりますか？ 自分に対するトーク。投げかけるトークとしたら、どんな言葉が出てくるのかな？ あと「なれる、なれる、必ずなれる」とかね。そうだな、確かになれるかもしれないな。

これ、いろいろあるけれどね。あと次「へこんだら、バネだと思い 飛躍する」メッチャいいね。へこんでもうダメだと思っちゃったらこうはならない。

もしかしたら誰か読んでいる人がいるかも知れませんが、「水は答えを知っている」という本を読んだことがありますか？ ここで実験していること、2つのコップに水を入れて、その水を同じ条件で凍らせるのです。ただ1つだけ違いがあります。1つのコップには、「ありがとう」という美しい言葉を書いてあります。もう1つのコップには「バカ野郎」ということが書いてある。その2つを同じように凍らせたときに、どのような結晶の形になるのかということが書かれています。きれいな言葉を書いた紙コップの氷の結晶は、雪印のような、今日降っているような雪のような、きれいな模様の結晶ができるのです。でも「バカ野郎」と書いたコップには、いびつな形の結晶ができるのです。これって外国でも実験していて、訳されて世界中に「水は答えを知っている」の本が出ています。言葉ってすごい影響力があるんだなと。

水がそうなら野菜だってベートーベンとか聞かせながら作ったらおいしいとかさ。いろいろありそうでしょ。ウイスキーとかステキな曲を流しな

がら熟成するとまろやかな味になるとかさ。

言葉というのは言霊だと昔の人は言うでしょ。言霊だから、気持ちがこもればこもるほど、相手に対するエネルギーの伝わり方が変わってくるのです。ですから「水は答えを知っている」の本という、言葉が書いてあるだけでも影響があるのだなと思います。人間の体というのは、70%が水分ですからね。だからきれいな言葉を投げ掛けてあげる。そうすると相手は、どんどん元気になってくるんだよね。もし汚い言葉を投げかけていくとどうなるか、恐ろしいですね。

私在家で娘に実験したんだけどね。今日は栄養関係のプロがたくさんいるので、是非活用して欲しいのですが、娘が年頃なのでダイエットするんですよ。どう見ても不健康そうなので親としては心配するじゃないですか。「ダイエット、ダイエット」ばかり言っているの、これはちょっといかなと。家内とともに、毎日嘘でも良いから「やせたね」って言い続けろということで、毎日言っていたんです。そうしたら食べる量は変わらないんだけど、やせていった。自然とやせていったのです。「これを食べると太るよ」と言うと、食べものに対してすごく罪だよね、おいしいもののに。栄養の先生方には、これからはダイエットする方に投げかける言葉というのも大事です。「これを食べると太るよ」という言い方ではなく、「これを少なくてすむ量で考えていこうね」とか「食べる量を減らしていく方法はどうすれば良いのかな」とか、否定形は使わずに、食べたい気持ちを受け入れながらどうやって減らしていくのかといった、前向きな言葉の使い方も大事です。

自分は娘に対して、「やせたね、やせたね」と言ってあげることで、娘は安心して自然とやせていったのです。だって考えればご飯の量も変わらないし、残したときは怒っていたからね。でも「やせたね、やせたね」と言っていた。自然と健康的にやせていった。投げかける言葉、言霊というのは、すごくエネルギーがあるんだよね。これから皆さん、栄養の先生方や、学生の方でも健康に関して話をするときにこの言葉というエネルギーを意識して使ってみてください。「これを食べないと死ぬわよ」とか絶対に言うてはだめです。「これをちょっとでも食べたら、健康になるから、食べていこうね」とか、すごくプラス的な言葉を投げかけていくと、すごく良いです。

あと、私は今、病院の整形外科にも関わってい

て、整形外科で患者さんに対しての話しかけ方を教えているのですが、骨を折った患者さんに対してスタッフが言いやすいのは、「これをやったらケガが治らない」「これをやったら長引くから、やったらだめだ」と。でもそう言っていると、「だめだ、だめだ、だめだ」ばかりで、患者さんは元気が無くなるのです。逆に、辛くなってしまう。そこはプラス考えて「歩くためにはこれをやろうね」「歩くためにはこれをしようね」「早く社会に復帰するためにこれをしようね」と言っていると、生き生きとしてくるのです。言葉の投げかけというのは、「だめだ、だめだ」でやってしまうと、苦しくなって進まない。ダイエットだったら逆に太ってしまう。リバウンドもね。ずっと我慢していて一気に食べるからダイエット前より太っちゃうとか。さて、皆さんだったらどんな言葉を考えられますかね。

私の会社名がL&D コミュニケーションズというのですが、このLとDは何か。Love and Dreamで、愛と夢なのです。かっこいいでしょう。ね。やはり愛と夢がないと、人は育たないと思います。「育てよう、夢を語れる子どもたち」かっこ良いですね。そういうのをたくさん提供していきたいと思うのです。皆さんも、トークでどんどん愛と夢を提供できるんです。言葉でね。言葉を使って、愛と夢をたくさん出していった欲しいと思います。

そして、いよいよゴールデントーク。「最後背中の一押し」です。良い言葉を作ってきた。現状を受け入れて、捉え方の変換して、して欲しいことにしてもらいたい。最後、ボンと背中を一押ししてあげる。このトークを考えていこうじゃないかということです。「事実を受け入れる」確認ですよ。ね。「捉え方変換」、「して欲しい変換」、そして「背中の一押し」というのが入っていますということです。

実際にどうするか、一緒に考えて見ましょう。舞台は決勝戦の試合前です。皆さんは監督になってください。ここのチームは初めての決勝戦。相手は常連校でメッチャ強い。さあ、監督の皆さんは選手たちにどういう投げかけをする？ 何て言う？「やばいぞ、どうする？ 初めて決勝戦まで来てしまったよ。まあ出られるだけでもいいか」って言う？ みんな。どうする？ こういうのを常日頃、考えてみて欲しいのです。たとえばこんな感じですね。「お前らすごいぞ。今日の決勝

戦、相手は全国大会の常連校だ」とまず、事実をきちんと受け入れる。次は捉え方の変換です。常連校相手に勝てるわけがない。「やばいぞ、勝てそうにない。ほれ、気合いを入れて行かんか」となるのが普通ですよ。でも捉え方を変えてみると「お前たちの強さを証明するチャンスだぞ」と。そして「して欲しい変換」。ここのチームには得意とする戦術があるわけです。ガンガン打っていくチームなのか、相手のミスが出てくるまでじっくりと待っていくのか、全然違うわけです。となれば「お前たちらしく、がっちり守って、ワンチャンスをもにしよう」と。ずっと集中しながらワンチャンスを生かせられれば、それさえできれば勝つことができる、ということが言いたいわけです。最後、背中の一押し。サッカーの佐々木監督は、「お前ら楽しんで来い」でしたが、ここでは、「さあ、思いきり暴れてこい！」それぞれの部活、文化によって伝わっている言葉があるでしょう。それぞれの家庭にも、家族の言葉があるでしょう。そういうのを効果的に使っていくということだよ。ね。そうすると、初めての決勝戦でも安心して戦える。「お前たちの強さを証明する。そして、がっちり守ってこい」というのは、もうこれは戦術だよ。ね。ここをきちんと伝えていくということだね。

では次。ピアノの発表会に参加する自分の息子、想像してみてください。息子は緊張で手が震えている。「どうしよう、ママ、発表会なのに、手が震えている」さあ皆さん、何て投げかける？「本当に気持ちがちっちゃい、〇〇君だね」と怒るのか。「弱虫ね、一体誰に似たの、パパ？」とかね。(笑) さあ何と言ったら、この子はいつもの自分の力を出し切ることができるか考えてみてね。まず事実。「手が震えているよね」その後、捉え方変換だね。「あなたが本気になった証拠だね。本気になったから、手が震えているんだね」

誰でも、緊張するじゃないですか。緊張って絶対にあった方が良いんですよ。緊張がゼロの場合はまずだめですね。たとえば、私は「先生って、こうやって前に出てしゃべるから、絶対に緊張しないですよ」と言われるのですが、メチャクチャ緊張しています。でも緊張してくる中で、良い結果を出すことができる。スポーツの世界でも、毎回オリンピックのたびに世界新記録が出るじゃないですか。これって、緊張の波をつくる。こういう波だよ。ね。緊張が高まるこのてっぺ

んが、ピークパワーというのです。自分の緊張度が一番高いときが、ピークパワーで一番良い力が出せられるときです。このピークパワーを通り越すと、今度は負の緊張になるのです。あがり症の人はこのピークパワーを通り越して、この負の方に行ってしまうているのです。それであがり症になっているのです。

よく、「慣れてきたときに気をつけろ」というじゃないですか。それは、慣れてきたときには、緊張しなくなるから失敗するんですよ。だから緊張している自分がいたら、「あっ、今は大丈夫」だと思って欲しいのです。お笑いの、さんまさんも同じようなことを言っていました。芸人で前に出て、緊張しなくなった奴は消えていく。毎回毎回、緊張してドキドキしている奴は、生き残っていると。同じなんだと思います。これから皆さんは、面接とかそういう中で、「俺、あまり緊張しなくなった」という人がいたら、「もうお前、終わっているぜ」と教えてあげて下さいね。

さて、そういうことを考えたら緊張している息子には「これはあなたが本気になった証拠だね」「本気を出せば、最高の演奏ができる」といつも言っているよね」とママがいつも言っている言葉を思い出させているわけ。「さあ、いっていらっしゃい」。是非、このように素敵に言って欲しいよね。いつも、家から出てピアノや学校に行くときに言っているのでしょうね。「さあ、行ってらっしゃい」とね。こうしていつもの環境をつくってあげることが大事ですよ。皆さん、そういう言葉を投げかけてあげることができますか？

では次。サッカーの場面。サッカーでPKで、これを入れなければ勝てない。PKのとき、皆さんだったらどうやって投げかけますかね。この言葉というのは、本当に100人いたら100通りあると思うのです。いろいろな投げかけ方で良いと思うのです。今日、ずっと学んできたベップトークのやり方を当てはめていって、いろいろなトークの使い方をやっていけば良いと思うのです。でもネガティブは絶対にだめですよ。ポジティブの部分で、状況を受け入れて、やって欲しいことを言えば良いわけです。PKの場合、やって欲しいということはボールをゴールの中に入れるということですね。入れるということをきちんと意識することです。まず、「ついにこの瞬間が来たな」PKでね。「PK戦は、俺たちが一番得意で良いところを見せられるチャンス」ここのチー

ムは、PK戦が得意で、しょっちゅう勝っていたと。しょっちゅう勝っていたからこそ、こういうことがいえるわけだね。そして、して欲しいこと、ここが大事だよ。「キーパーをよく見ろ。キーパーの動きと逆にボールをたたき込め」逆にだよ。逆にたたきこめということですね。ここがポイントですね。

そして最後の背中の一押し。「チームとして、皆で、サッカーをやるために俺たちは生まれてきたんだ」カッコいいね。そういうことを、スポーツをやっている人はわかると思うのですが、なぜか自然と、本番でこういうキザなことをいわれても、「だよな」って思うんだよね。「俺って、サッカーをやるために生まれてきたんだもん」って。

自分も水球をやっていたときに、監督に言われたもんね。「お前らはな、魚になるために生まれてきたんだ」「えーっ、魚？」わかる？「お前たちは魚なんだ」でもそれを真剣に、「そうだ俺たちは魚なんだ」と、やるのです。「何も苦しくない、ずっと泳げる」といって、そうになってしまうのです。本気になると。だから本気になるように持って行かないといけないのです。でも、不思議ですよ。魚、魚といわれると本当に何か、何分でも潜ってしまうのです。現役のときに、一番長く潜っていたのは、4分。4分ずっと、息を止めて、潜水ができた。何か魚だと思い込んでいた。えら呼吸しているのではないかと。そう思ってしまう。言葉って、そのくらい力があるのですね。皆さんだったら、どうやって言う？

この4つだけ覚えておいてね。事実を受け入れるのだ。きちんと受け入れるんだ。その後、捉え方を、良い捉え方をしていこうとね。「ヤバイ、ヤバイ」では絶対にだめですね。そしてして欲しい変換は、どういうアクションをして欲しいのか。

たとえば、もしこの教室が汚れていて、掃除して欲しいと思ったら、何と言う？「掃除しろ」といわれて「フン」と帰る人もいる。だったら「きれいな教室で勉強したいよね」と投げかけてあげる、常にね。1日では動かないかも知れませんが、「きれいな学校で勉強したいよね」「きれいな学校で勉強したいよね」「私たちに何が出来る」っと、ずっと伝えていくと、変化が起きてくるよね。して欲しいことをきちんと伝えていくということが、大事ですよ。

そして最後に背中の一押し。この4つ。この4つだけ覚えておいて欲しいですね。この4つだけ。

この4つの流れをきちんと覚えておくことが、すごく大事になってきますね。

そんなことで、このペップトークにはいろいろなテクニックがありまして。お手元のパンフレットをちょっと簡単に紹介させてもらいますけれど、今日は、ペップトークのほんの一部分のところをお伝えしています。もっと皆さんにこのペップトークを使って欲しいということでペップトークの良いところをダイジェスト版でお伝えしました。このペップトークというのは、研修がいろいろありましてね、研修の一覧表もあると思います。ペップトークのステップ1から、ステップ4まで、紙が1枚あると思いますが、今、日本全国でいろいろな研修をしています。是非時間がある方は、参加して欲しいですね。これに参加すると、本当に役立つと思いますよ。いろいろな意味で。いろいろな意味で生きてくる。今日は、すごくダイジェスト版でバーっと話をしましたけれど、もっとじっくり話を聞きたいという人は、是非こちらに参加して欲しいと思いますので、是非パンフレットを見ながら、ペップトークというのに、参加して下さい。

そして最後、私からメッセージを皆さんに伝えますので、ちょっと聞いて欲しいのですが・・・。

皆さんに今日このような素敵な場所で、このような話をさせていただいて、本当にありがとうございます。自分としては、言葉、コミュニケーション、そして夢とか愛とか、すごくこだわってしまして、これを全国の皆さんに届けたいなと。そして皆さん一人ひとりが、魅力ある人生、もっと目的を持って、輝いて生きていって欲しい、それで何か自分にできることはないかなと思ったら、自分はこうやって、自分の経験した話やいろいろな学んだことを伝えていくのが自分の使命の一つかなと考えております。

それを考えさせられたきっかけが1つあります。実は自分は学生時代に1年間放浪して、アメリカとか、オーストラリアをずっと放浪していました。そのときに自分は何も目的がなかったのです。普通に学校を卒業しても何もないな、社会の外を見てみたいなと、目的も無しで海外に飛び込んで行ってブラブラしていた。本来なら留学ということで学校に行くべきなのですが、自分はわがままをいって、働きながら1年間放浪するんだとグルグルしていたのです。オーストラリアをグルグルしていたら飽きてしまって、何か刺激のあるところ

ろに行きたい、アメリカだ、と思ったのです。そして自分はアメリカに飛んでいったわけです。アメリカに行ってびっくりしたことに、空を見上げると飛行機で渋滞しているのです。わかります？飛行機が滑走路を降りるのに順番待ちでずっと渋滞しているのです。それが、各町ごとに飛行機の滑走路があるのですが各町で渋滞しているのです。日本ではなかなかそういうことは見られないのですが、アメリカでは当たり前のように飛行機が飛んでいるのです。それで何か自分も飛行機に乗ってみたいと思ってある飛行機学校に行くことにしました。

この飛行機学校でいわれた言葉が「母よりも恋人よりも空が好きか？」これが入校試験なのです。これで「イエス」といえなければ、入学できなかったのです。はじめ先生にそう聞かれて、自分は全然意味がわからなかった。「母よりも恋人よりも空が好きか？」でも「イエス」と言わなければ飛行機を勉強することはできないから、自分は「イエス」といったのです。イエスといって入ったわけですが、実際飛行機の免許を取るというのは結構いろいろ大変でね。日本語じゃなく英語で、自分は何せ中学生のときオール2の人でしたからね（笑）。ということは英語ができるわけがない。実はここの飛行機学校というのは、世界中からパイロットの夢を見ている人たちが来ている学校で、自衛隊上がりの人や、本当に世界中から、ロシアや中国などいろいろなところから来ていて、みんなすごい夢を持っているのです。「俺はエアラインのパイロットになって、世界でいろいろな人たちを運んで、いろんな国々を見るんだ」といった夢を持っている人たちがばかりです。毎日毎日いろいろな人たちが夢の話ばかりするのです。私は何気なく飛び込んだだけでしたが、「へえ、そうなんだ、みんなすごいな」と刺激を受けたのです。

でもこんな甘っちょろい考えの私が試験を受けて通るわけがないですね。で試験を受けて落ちたのです。落ちて悔しくてボロボロ泣いていたら、先輩が無言で、ロサンゼルス夜景を見に連れて行ってくれたのです。小さい飛行機で飛んで見たロサンゼルス夜景は、すごくオレンジ色に見えました。そのときに先輩が「世界はこんなに広いし、輝いているから、1回くらい試験を落ちたくらいで、お前もめそめそするな。確かにお前は夢がないかも知れないけど、それくらい見つかるさ。がんばれよ」と言ってくれたのです。その先輩の

励ましによって、自分は何とか2回目の試験でパスしたんですね。

卒業するとき、先輩たちと交わした最後の言葉が「世界のどこかの空でまた会おう」だったのですね。「See you again」でも、「Good bye」でもなくて「また会おうよ、世界の空のどこかで」なんです。そうか、みんなエアラインのパイロット目指しているし、先輩たちは空で会うんだな。俺は飛行機の免許が取れるということで軽い気持ちで取っただけで、学校に戻らなければいけないから。

そうして日本に帰ってきて3ヶ月くらい経ったとき、テレビで自分の前に飛び込んできた映像、日本人のパイロットの事故。〇〇スクールでパイロットを目指している人が何かで墜落した。自分はその映像を見た瞬間、ちょっと待って。一緒にご飯を食べて、夢を見て、パイロットになりたいといった先輩が、え、どうして死ぬの？ どうして落ちたの？ あれだけ上手なのに。そのとき初めて自分はスクール学校に入るときのこの言葉の意味がわかったのです。「母よりも恋人よりも空が好きか」要するに、生きるか死ぬかの瀬戸際で、仕事する、それがエアラインのパイロットだ。パイロットというものは、そういうものなのだ。ただ一度滑走路に出て、飛び立つ瞬間は、何より空が好きだと言えなければ何もできない。初めてその言葉の重さがわかったのです。

先輩の事故を知って、自分は甘いままずっと生きていたなと。みんな命がけで真剣に勉強していて、どうして俺はこんなに甘いのか。どうやったら、もっと命がけで俺もこうやってやれるのかな。自分には夢もなかったし、甘えが多かったのではないか。だから世界に出て初めてわかったのです。本当に一生懸命、一生懸命毎日夢を見ながら生きている人たちがいる。そのときに考えたのが、魅力ある人生の追求をしようと言うことなのです。

これはその先輩の写真です。常に前向きで、何とかなるんだと、最後に写真をもらったのですが、この先輩たちと出会わなかったら、今こうして、話をする仕事もしていないでしょう。そして夢や愛についても語らないでしょう。たぶん普通に仕事をして、普通に終わっていたかも知れない。でも生きるということがどういうことなのかと、真剣に考えさせられて、自分はこの先輩たちから学んだことを伝えていきたいと思いました。

だから学生の皆さんも、自分の中でやはり一日

一生の気持ちで本気になって生きて欲しいし、いつ自分のやりたいことがやれなくなるかも知れない、でもどうなっても、自分がやりたいことをやる道を歩んで欲しいし、勝負してほしいなと思います。

このペップトークというものが、そういう意味では、自分自身の最後の飛行かも知れないし、周りの人たちを押していくというところかも知れません。でもその答えは今日、聞いた皆さんが出すことだと思いますので、学んだことをしっかりとこれからの人生に生かして下さい。これで今日の私の講演を終わりにします。今日はどうもありがとうございました。

司会／ありがとうございました。ここで大変良い機会ですので、ご質問がある方、お受けしたいと思いますが、ご質問ある方は挙手していただきたいと思います。

会場／ちょっと聞きたいのですが、試験の話のときに、自分のできるところからやっていくという話だったのですが、自分でビジネスの本などを読んでみると、仕事ができる人はできないことや面倒くさいことからできる人だということが書いてあって、ビジネスに興味があるので、そちらではどうなのかなという話をお聞きしたいです。

堀内／なるほど、良い質問ですね。ビジネスの本は一定のライン向けに書いてあり、やるというレベルの高い人なのです。始めから高い人は基本のベースができていますので、できていないところを磨いていけばいいと思うのですが、そのレベルでないうちに始めからそれをしてしまうと多くの人が挫折するのですよ。たとえば、日本人の平均の年齢ですと38歳くらいから経営者になる人が一番多いのです。土台をつくっていったら、38歳くらいから独立する。まさに自分も38歳で独立なのですが、そのときには自分の長所をしっかりと生かした上で、独立したときに、足りないところを補っていくというのがうまくいくのです。自分は大学で経営学修士をずっと勉強していたのですが、ビジネスの成功理論をかみ砕いていくと、やはり最初は長所からやっていった方が良いと書いてあるのです。ビジネス本の書き方というのは非常に微妙ですね。ああいう本は、難しく書かないと売れないところがあるのですが、皆さんは、まず入口はソフトに入って、途中からハードにして下さい。ありがとうございました。

司会／ありがとうございました。他にございますか？

それではお礼の言葉を廣田所長のほうから申し上げます。お願いします。

廣田／堀内先生、今日はお話、ありがとうございました。

まず夢を持つことと、それをしっかりイメージすることというのを、最初の方にお話して下さったと思いますが、そういったことを持つことから初めて、ポジティブシンキング、そんなことができてくるようになるのかなというようにことを考えていました。

私自身は、感情の瞬発力と思考の瞬発力がちょっと弱いので、捉え方変換として欲しい変換でしたね。そこはやはり少しトレーニングが必要だなと思いましたけれど、そういったポジティブをとというのを、自分自身の中でも、それからみんなの仲間の中でも、どういうふうにやって行くかというのを、きっと心がけて考えていないとなかなかできない部分なのかなというようにも思いますので、松本大学、ご近所からいらしていただいている方もいらっしゃると思いますが、そういった思考をして、ポジティブ語があふれ、ドリームサポーターがあふれる学園であってくれればいいなというように思いました。スポーツをしているの人は案外できるのかなと思いますが、基本学生はお説教を受けながら育ってきているので、そういうことが苦手かなとちょっと反省もしておりましたが、みんなでそういうことを心がけながら、先生に教えていただいたことを、具体的に実現できるようにしていきたいなと思いました。

今日は本当にありがとうございました。

司会／堀内先生、本当にありがとうございました。もう一度、盛大な拍手をお願いします。

それでは以上をもちまして、講演会を終了させていただきます。先程配付しました資料の中に、アンケートがございます。協会からのアンケートと主催者側のアンケートと2枚になっていますが、それぞれ大変申し訳ございませんが、ご協力の上、帰りこちらのほうからでいただくと回収箱がございますので、こちらからでいただきたいと思います。よろしくお願いします。

本当に本日は、松本大学まで足をお運びいただきましてありがとうございます。お帰りの際には、お手元にあります荷物を忘れないように、今日は上着も厚いものを持ってきていただいている方も

多いと思いますので、是非忘れ物のないように身の回りを見ていただいて、雪はやんでいます、足下の悪い中ですので、安全にお帰りいただきたいと思います。

という言葉使いで良いのかなと、今ちょっと心配になってしまいました。(笑)

堀内／最後にちょっとお願いがあるのですが、せっかく今日、こうやって皆さん元気な人が多いので、自分も全国の人に笑顔を届けたいなと思っていますので、可能な人で結構なので、一緒に記念写真を撮って送りたいなと思います。それでfacebookにあげて、みんなに元気なところ、みんなを活性化させたいと思いますので、今日の感想もインターネットで「堀内裕一郎」で検索をかければ出てきますので、そこで感想を入れてもらっても結構です。協力をいただければと思います。よろしくお願いします。

司会／先生のfacebookに載せても良いよという方は、終わりましたら記念写真を撮りたいと思います。今日はありがとうございました。