

やる気をなくす言葉かけテクニック

(1) 他人から完全を要求されていませんか。また自分でもそうしていませんか。「お前はエースなんだから、完璧にやるのは当たり前だ」。よくある言葉かけです。でも、たいていはかえって萎縮して、完璧とはほど遠くなるのが関の山です。

(2) 欠点ばかり指摘されていませんか。また自分でもそうしていませんか。

指導する立場になってちょっとものが見えるようになると、人の欠点ばかりが目につくようになります。そこで、「あそこが悪い、ここが悪い」という欠点の指摘が始まります。欠点を指摘していれば、それが指導だと思っている人さえいますが、これは困りものです。

(3) 達成できそうにない目標を課されていませんか。また自分でもそうしていませんか。

県大会ベスト8にも入ったことのないチームの目標が、いつも「甲子園出場」では、毎年、挫折感しか残りません。

(4) 常に他の人と比較されていませんか。また自分でもそうしていませんか。

「あいつはあんなにうまくできるのに、どうしてお前は……」。こうして、いつも他人

と比較され叱られているうちに、人の目ばかりを気にするようになってしまいます。

(5) 自発性が損なわれていませんか。また自分でもそうしていませんか。

何かやってみようとした時に、「どうせ、三日坊主だよ」と言われたりしませんか。そしてそうなった時に、「ほら、ごらん。やつぱり、駄目だったじゃない」と言われたこととはいいですか。これでは、すっかり自発性が損なわれてしまいます。

私の所には、あふれんばかりの才能があるのに、すっかりやる気をなくしてしまった人が訪れることも珍しくありません。もう辞めてしまいたいと口にする選手さえいます。彼らの話を聞いてみると、ほとんどの人がこうした言葉をかけられたり、自分でかけたりにしていました。

それはまるで、「悪くなれ、悪くなれ」という催眠術にかけられているようなものなのです。そうした選手が、いくつかのメンタルトレーニングを行うことで、自分に対する言葉かけを変えていくのです。その結果、信じられないような復活を遂げた例もたくさんあります。以下にその一例をご紹介します。