

2013年7月

留学生のためのカウンセラー通信 第6号

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

言葉の力

サッカーの試合、PK戦。ここで、1点入れれば、味方が勝つという場面を想像してください。そんな時、皆さんは、どんな声かけをしますか。

「失敗するな」ですか。それとも、「決めろよ」ですか。

コミュニケーションの研究によると、「失敗するな」と声をかけられると、失敗という言葉に脳が反応して、失敗する確率が高くなるそうです。「決めろよ」と声をかけられると、決める確率が高くなるそうです。同じ意味のことを言っているのですが、脳は「失敗」「決めろ」という言葉に反応します。

以下の実験をしたことがあります。二人組になり、一人が座り、もう一人がその後ろに立ちます。座っている人は横に片手を伸ばします。立っている人は二種類の声かけをします。

一つ目は、「あなたの腕がグーっと横に伸びて、指が上にそり返るところをイメージしてください。そうです。上手にできています。」

二つ目は、「手のひらに針がささっています。血がでています。痛みを感じます。全く腕に力が入りません。腕全体に痛みが広がります。あなたは、腕を支えていることができません」です。

後ろに立っている人は、座っている人の手首に触れることで腕の力をチェックします。一つ目の声かけの方が腕の力が強かった、という報告が多くのグループから聞かれました。

この実験からも、私たちは言葉の影響を受けることがわかります。

大事なプレゼンテーションがある時、大事な就職面接や試合等の前に、私たちはうまくいくかと心配になることがあります。「失敗したらどうしよう」という言葉を何度も心の中で唱えることは、脳に失敗のシナリオを用意させます。

言葉の力を活用するなら、「私は落ち着いてプレゼンができます」「私は落ち着いて自分の力を表現できます」「私は落ち着いて練習の成果を発揮できます」等の声かけが有効でしょう。要点は、こうなってほしい姿を肯定的に表現することです。

こうなってほしい姿を肯定的に表現することは、失敗したらどうしようという恐れを克服し、準備してきたことを上手に実行する助けになります。

*留学生担当カウンセラーは、毎週月曜日10:00~17:00に、学生センター1階にある保健管理センターにいます。

*相談予約を取りたい方は、保健管理センターまで。電話：045-339-3153

*バックナンバーは留学生センターのHPでみることができます。