

## 連載コラム

### ～ コーチングコミュニケーションが人を育てる ～ <第3回>

ドリームフィールドの阿部侑生です。

街中の街路樹も色づいてきましたね。  
深まる秋、いかがお過ごしでしょうか。

秋と言えばスポーツですが、  
実は、私の9歳になる長女がスポーツを始めました。  
自他共に認める運動音痴の娘ですが(笑)、  
厳しい練習に耐えて、頑張っている姿には思わず感動してしまいます。

先日、新人戦に向けて5つの小学校の合同練習会があり、  
初めて応援に行ってきたのですが、  
そこで私はとても衝撃的な光景を目の当たりにしました。

子どもたちが試合中にミスをする時、  
「なにやっつんだ！」と、容赦なく罵声を飛ばす監督やコーチ。  
監督やコーチだけではありません。  
あるチームではお母さんも、  
「おまえ、どこ見てんだ！コラッ！」  
と脅すように怒鳴りまくっています。  
そんな大人たちの姿を見て、私だけでなく子どもたちもドン引きです。

怒られている子どもの立場になってみると  
ミスしたことを誰よりも後悔し、反省しているのは本人です。  
監督やお母さんにそんなこと言われなくても十分本人は解っているのです。

さらにコーチは、追いうちをかけるように、  
「おまえ、失敗するなよ！」と子どもに釘をさす。  
そのひとは、子どもに対して、実は非常に危ない。  
「失敗するなよ」の言葉がけが、子どもにミスをさせるのです。

何故かという、脳は否定語(打ち消すいい方)を理解できないと言われているからです。

例えば皆さん、こんな風に言われたらどうでしょうか。

「今、目の前に1つ 500 円もする、すご〜く美味しそうなイチゴのショートケーキがあることを、想像しないでください。」

と言われると、ケーキを想像してしまいますか？！

「ミスするなよ」とか「三振するなよ」と言われると、

「ミスしそう。あ〜〜三振しそう！！！」と脳がイメージしてしまうのです。

実は娘のチームの監督もマイナス言葉が多かった。

だから私はあえて、怒られたプレイヤーのそばに行って、

「大丈夫！頑張ってる！いけるよ！」って笑顔で前向きな声をかけてみました。

すると強張っていた表情が一瞬リラックスした表情に変わり、

そのあとナイスプレーを連発していました。

子どもはその子なりに頑張っています。

宿題をやらなきゃいけないこともわかっています。

「いつもがんばってるね！」「お母さんはいつも見てるよ！」

そのひとことに背中を押されることもあるのではないのでしょうか。

言葉の力、効果は絶大ですよ！是非おためしください(^o^)

それにしても、

なぜ厳しい監督の下でも子どもたちが頑張れるのか。

それはコミュニケーションで重要なのは「〇〇〇」なんです。

次回もお楽しみに！！

### ★今月のポイント★

「コーチングは、使う言葉を大切にしています」

#### \*プロフィール\*

阿部 侑生（あべ ゆき）

ドリームフィールド代表。

文部科学省認可（財）生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ。

フリーアナウンサーとしてミヤギテレビ「OH！バンドス」（95～04）等、レギュラー出演、その後、ビジネスコーチとして独立。

「コミュニケーションスキルの向上」「自発的な部下の育成」

「子どものやる気を引き出すコーチング」「人生を変えるスマイルパワーについて」等をテーマにしたコーチング研修、コミュニケーション研修講師として活動中。

経営者、起業家へのパーソナルコーチングも行っている。