

監修：(一財)日本ペップトーク普及協会 認定講演講師 西山崇子
発行元：白井市教育委員会(生涯学習課 492-1111 内3851)

令和1年11月8日発行

「家庭教育通信」は、子どもたちの健やかな成長を願い、よりよい家庭教育について、皆で考え行動することを目指して、白井市教育委員会が情報を発信するものです。

ワクワク子育て 魔法の言葉

PEP TALK!

～子どもたちのドリームサポーターになるために 5～

「海賊王におれはなる！」



夢の叶え方



本通信第38号にて、なりたい自分になるためのセルフペップトーク「楽観的なポジティブ発言(プラス思考)＝自動成功メカニズム」について触れました。

《自動成功メカニズム》にスイッチを入れよう！「サイコ＝サイバネティクス」

サイコ＝サイバネティクスは、脳と意識が目標に向かって邁進する自動成功メカニズムです。マルツ博士は、1960年『あなたは成功するようにできている』という本の中で自己イメージが人生に大きな影響を与えることを解き明かしました。私たち人間は、複雑な成功本能をもっていて、自分で目標を設定し、思考錯誤を繰り返しながら、成功に向かって進み始めます。

人間は、自分が描いた成功のイメージに向かって行動をするのです。

フィギアスケートの羽生結弦選手は、2016年11月、グランプリファイナルに登場したときに、「できる！できる！できる！」と叫んでいます。当時まだ4回転ループを成功させていなく、「できる！できる！できる！」と叫びながら戦い、2017年4月に全ての4回転ジャンプに成功します。羽生選手は、自動成功メカニズムのスイッチが入る言葉をもっていました。

「海賊王におれはなる！」「できる。大丈夫！」と成功をイメージしながら動いていると、成功への自動誘導スイッチが入ります。そして、心のメカニズムは、あなたの描いたイメージを実現しようと動き始めるのです。「どうせ無理だ！私にはできない！」と思い込んで行動したら、心は「それを望んでいる」と勘違いします。

こうした人間の特性を理解すると、私たち親の言葉かけ(マイナスイメージをプラスに書き換える)が、子どもたちの夢の実現や目標達成を応援できるか否かに、大きくかかわってくるのがわかってきますね。



～ 夢・目標・願いを叶える最大のコツ ～

《 予 祝 》



さて、皆さんは《予祝》という言葉を知っていますか？
なぜ日本人は、お花見をするのでしょうか？
《予祝》とは、夢が叶っているところを前もって喜び、先にお祝いすることで、実現を引き寄せる、という日本人が昔からやっている夢の叶え方、前祝いのことです。ちゃんと辞書にも載っています。
古代日本人の一番の願い・夢は、稲がたわわに実り、お米がしっかりとれることでした。その願いの実現を引き寄せるためにやっていたのが、お花見だということです。春に満開に咲く桜を、秋のお米の実りに見立てて（イメージ）、仲間とワイワイお酒を飲みながら先に喜び、お祝いすることで願いを引き寄せる。これが、お花見の由来です。

「先に喜び、先に祝うことで、その実現を引き寄せる」

というのが、日本人がやっていた夢の叶え方。

他にも、盆踊り・家を建てる時の餅まき・豊漁を祝う大漁旗・綱引き・獅子舞・なまはげ・・・日本人も昔から、《自動成功メカニズム》を知っていたようです。

- 2014年、ソチオリンピックに向かう飛行機の中、羽生結弦選手は、イメージの中で最高の演技をし、感動で涙を流しました。そして、実際に金メダルを獲った後のコメントで「飛行機の中でイメージしすぎて、飛行機の方が感動しちゃいました」と、述べています。実際の喜びより、イメージの中の方が、喜びが大きかったのです。
- 1959年、天覧試合の前日、巨人軍の長嶋茂雄選手はスランプのどん底にいました。長嶋選手は最寄りの駅で、ありったけのスポーツ新聞を買ってきて、「長嶋、**展覽試合でサヨナラ本塁打!**」と、自分で見出しをマジックで書き込んだそうです。さらに、「長嶋の一発に尽きる。さすがにゴールデンルーキー。歴史に残る一発だ。」と、監督談話まで書き込んだそうです。そして当日、『予祝新聞』に書いたとおり、両陛下の前でサヨナラホームランを打ったのです。

たくさんの有名人が、先にイメージしてワクワクすることで、夢を叶えています。本シリーズの参考文献にしてる浦上の著書でも予祝について執筆しています。甲子園を目指している野球部の多くが、甲子園で優勝して、仲間と喜び、校歌を歌い・・・とイメージしてから練習を始めているそうです。夢を叶える最大のコツは、叶った時のことをイメージし、先に喜んでしまう《予祝》が簡単かもしれません。

「みなさんとみなさんのおこさまの夢が叶いました!!!

おめでとうございます!!!

次回は、《予祝》の力とやり方について、お伝えします。

《参考文献》

「スクール・ペップトーク」岩崎由純著 学事出版

「実践! PEP TALK」浦上大輔著 岩崎由純監修 フォレスト出版

「前祝いの法則」ひすいこたろう・大嶋啓介 フォレスト出版

