

プロコーチが教える

**セルフトークの
コントロールのコツ**

自己実現コーチ 伊藤豪

セルフトークをコントロールする理由

セルフトークとは、「しまった!」「なんて私は馬鹿なんだ」「いいぞいいぞ!」「うまくいった!」というような、内省的に言う独り言、自分自身に語り掛ける言葉のことです。

誰でも、人の話を聞いているとき、テレビや新聞を見ているとき、何らかの作業をしているとき等に、心の中で、あれこれと独り言を言っていることがあります。もちろん、声に出して言っていることもあります。これらは、すべてセルフトークです。

セルフトークは、無自覚に行なっている癖のようなものなので、多くの人には、自分がセルフトークをしていることに気づいていません。

たとえ、気づいていたとしても、それを重要なものだと思っていません。

ですが、セルフトークは、自己実現や目標達成をする上で、非常に大きな意味を持っています。

なぜなら、人は、1日に数万回（一説には5万回）ものセルフトークをしていると言われていますが、そのセルフトークによって自己イメージ（「自分はこういう人間である」という自分のイメージ）がつけられるからです。

「私は、なんて馬鹿なんだ」というセルフトークを繰り返すと、「私は馬鹿である」という自己イメージを持つことになります。テストで50点をとったときに「まあ、こんなもんだろう」というセルフトークを繰り返すと、「私にとっては50点が普通である」という自己イメージを持つことになります。「いつも失敗するんだよなあ」というセルフトークを繰り返すと、「私は、いつも失敗する」という自己イメージを持つことになります。

そして、人間の潜在意識（無意識）は、自己イメージを維持するように機能しているため、実際に、「馬鹿な自分」「いつも50点の自分」「いつも失敗する自分」が維持されることになるのです。

つまり、何らかの目標を達成したいと思っているにもかかわらず、無自覚のまま、それを妨げるようなセルフトークをしていたら、目標達成ができなくなるということなのです。

ですから、セルフトークをコントロールすることは、とても重要なことなのです。

自己実現や目標達成をするためには、常に、それにつながるポジティブなセルフトークをし、ネガティブなセルフトークは一切しないようにする必要があります。

自己実現や目標達成につながるポジティブなセルフトークを繰り返せば、それが達成される可能性は高まります。

逆に、ネガティブなセルフトークを繰り返せば、それが達成される可能性は、下がってしまうのです。

あなたは、自分がセルフトークをしていることに、気づいていますか？

ポジティブなセルフトークとネガティブなセルフトークを、しっかり見分けることができますか？

もし、それらができていないのなら、このファイルをしっかり読んで、セルフトークのコントロールが、できるようになってください。

セルフトークのコントロールができるようになれば、あなたの自己実現や目標達成は、大きく前進することになるでしょう。

自己実現コーチ 伊藤豪

セルフトークをコントロールする ための5つのポイント

セルフトークのコントロールができるようになるためには、次の5つのポイントをしっかり押さえる必要があります。

1. ネガティブなセルフトークとポジティブなセルフトークの違いを理解する。
2. 自分のセルフトークに気づく。
3. 失敗した時のセルフトークを用意しておく。
4. ネガティブなセルフトークをしているときに、それに気づく。そして、ポジティブなセルフトークに置き換える。
5. 常に、ポジティブなセルフトークができるようになる。

1. ネガティブなセルフトークとポジティブなセルフトークの違いを理解する

セルフトークをコントロールするとは、常に、自己実現や目標達成につながるポジティブなセルフトークをし、ネガティブなセルフトークは一切しないようにするということです。

ですので、セルフトークをコントロールするためには、まず、ポジティブなセルフトークとネガティブなセルフトークの違いを理解することが不可欠です。

ここで言うポジティブなセルフトークとは、自己実現や目標達成につながるセルフトークのことです。

ネガティブなセルフトークとは、自己実現や目標達成の妨げになるセルフトークのことです。

以下に、ポジティブなセルフトークとネガティブなセルフトークの例を挙げますので、よく読んで、その違いを理解しましょう。

ポジティブなセルフトーク

「俺って最高！」「失敗したけど、そういうときもある」「今はできないけど、必ずできるようになる」「気にする必要はない」「コツをつかめば、何でもできる」「少しずつだけど、確実に良くなっている」「明日があるさ」「どうにかなるさ」「必ずチャンスは来る」「自分には価値がある」「私にはできる」「これが大好きだ」「これは自分が選んだことだ」

ネガティブなセルフトーク

「私のせいだ」「ボールを落としてしまった」「私は、いつも重要なときに失敗する」「私には、売上げが伸ばせない」「私たちは、いつも負ける」「私は、その仕事に就けない」「私はいつも貧乏だ」「しなければならない」「ああすべきだった」「そうしていただろうに」「こうできたはず」「ああしさえすれば」「私は一体どうしたというのだ」「なぜこんなにばかな真似を」「またやってしまった」「自分は一体どうなっているんだろう」

どうでしょう、違いが理解できましたか？

分かりやすいものもありますが、分かりづらいものもあると思います。

重要なのは、自分の自己実現や目標達成につながっているかどうかです。事実かどうかは、一切関係ありません。

自己実現や目標達成をするためには、事実でなくても、常に、自信につながる言葉、前向きになれる言葉、元気が出る言葉、心が安定する言葉、つまり、ポジティブな言葉を使う必要があるのです。

2. 自分のセルフトークに気づく

セルフトークをコントロールするためには、自分がセルフトークをしているときに、それに気づけるようになる必要があります。

誰でも、人の話を聞いているとき、テレビや新聞を見ているとき、何らかの作業をしているとき等に、心の中で、あれこれと独り言を言っているときがあります。

また、とっさのときに、「やばっ（やばいっ）」「しまった！」「どうしよう」「よしっ！」「うわ〜」等と言うこともあります。

そのようなときに、「今、セルフトークをしていた！」と気づけるようになることが、セルフトークをコントロールするためには必要なのです。

慣れないうちは、自分のセルフトークに、全く気づかないかもしれません。

ですが、意識していれば、少しずつ気づけるようになるので、常に、意識するようにし、気づけるようになってください。

3. 失敗したときのセルフトークを用意しておく

人は、誰も完璧ではないので、失敗することもありますし、なかなか目標達成できないこともあります。

ですが、そのようなときに、ネガティブなセルフトークをしてしまうと、自分に対してネガティブな刷り込みが行なわれ、自信を失い、落ち込み、自己実現や目標達成ができなくなる可能性が高まります。

そこで、それを防ぐために、あらかじめ、失敗したり、上手くできなかったりすることを想定して、そのときのためのセルフトークを用意しておくことが、重要になります。

失敗したときのセルフトークは、「今のは、自分らしくなかった。次は改めよう」です。

「理想の振る舞い」をイメージして、「次はこうする」と言うのです。

決して、「やっぱりだめだ」「自分にはできない」「ちくしょう！」などと言わないでください。

なぜなら、そのようなネガティブなセルフトークをすると、「自分にはできない」という自己イメージが作られてしまうからです。

失敗したり、活動が思うように進まなかったりするからといって、ネガティブなセルフトークを繰り返すと、スランプに陥ります。

そこで、さらにネガティブなセルフトークを繰り返すと、スランプから抜け出せなくなってしまう。

ですから、失敗したり、上手くできなかつたりしたときは、必ず「次はこうする！」と言ってください。

自己実現や目標達成につながる行動をイメージして、「次はこうする！」「今のは自分らしくなかった。次はこうしよう！」と言うのです。

4. ネガティブなセルフトークをしているときに、それに気づく。そして、ポジティブなセルフトークに置き換える。

ポジティブなセルフトークとネガティブなセルフトークの違いが理解でき、自分のセルフトークに気づけるようになり、また、失敗したときのセルフトークの用意もできたなら、徐々に、セルフトークのコントロールができるようになっていきます。

自分の全てのセルフトークを認識することは、恐らくできませんが、ネガティブなセルフトークには、気づけるようになります。

ですから、ネガティブなセルフトークをしたときには、必ず、それに気づくようにしてください。

そして、気づいたら、必ず、ポジティブなセルフトークに置き換えてください。

例えば、雨が降っているときに「あ～嫌だな～」というセルフトークをしてしまい、それに気づいたら、後から、「雨だけど、今日はいいことがある」「雨の日も最高！」等と言ってください。

ネガティブなセルフトークをそのままにしておくということは、自分にネガティブな刷り込みをするということなので、絶対に、そのままにしないでください。

ネガティブなセルフトークをしたとしても、その後、ポジティブなセルフトークをするのなら、自分にポジティブな刷り込みがされるということなので、必ず、毎回そうしてください。

5. 常に、ポジティブなセルフトークができるようになる。

セルフトークのコントロールの最終段階は、常に、ポジティブなセルフトークができるようになることです。

セルフトークは、反射的に行なっている癖のようなものなので、意識し始めた段階では、コントロールするのは難しいです。

ですが、やはり慣れなので、続けていけば、必ずできるようになります。

人は、1日に数万回（一説には5万回）ものセルフトークをしていると言われていますが、これは、1日に数万回も、自分に対して、何らかの刷り込みをしているということです。

この刷り込みが、ネガティブなものであったら、自分の人生が良くなるはずがありません。

逆に、自分の自己実現や目標達成につながるポジティブなものであるなら、それが実現する確率は、確実に高まります。

常に、ポジティブなセルフトークをするということは、常に、客観的事実を言葉にすることではありません。

常に、自分の自己実現や目標達成につながる、ポジティブな言葉を発するということです。

客観的に正しいかどうかは、全く関係ないのです。

自己実現や目標達成をするため、自分の人生をより良くするために、常に、ポジティブなセルフトークができるようになってください。

セルフトークのコントロールの例

「アフアメーション：ルー・タイス著 苫米地英人監修 フォレスト出版」の中に、セルフトークのコントロールの参考になる事例がいくつかありますので、いくつか抜粋させていただきたいと思います。

失敗することもあるでしょう。でも、それで自信を失ってはいけません。あれこれ考えすぎず、気にしないようにしてください。あっさり笑い飛ばして、「自分はこの程度じゃない。もっといい結果が出せるんだ。次はちゃんとやるさ」と言うのがいいでしょう。そうして先へ進むのです。立ち直る力を身に付け、燃えさかる理想を内面に持ち続けるようにしましょう。

これからの24時間、自分のセルフトークを監視して、さげすみ、敵意、皮肉、自分や他人に対する過小評価などを、すべて排除するように努力してみましょう。「いったい、私はどうしたんだ？」とか「どうしてこんなに馬鹿なんだろう？」のような、否定的な考えは持たないでください。遊び心からであっても、からかいや皮肉は禁物です。潜在意識は冗談と本気の区別ができません。もし自分や誰かのことを悪く言ってしまったら、すぐに「今は自分らしくなかった」と認めて修正しなければなりません。そして、次に同じ状況が起こったときには何をすべきかを自分に言い聞かせます。

セルフトークの本物のスーパースターと言え、プロフットボールのジョニー・ジョンソンでしょう。私がジョンソンに出会ったのは、彼がテキサス大でプレーしていたころでした。彼は、試合の前に必ず自分の能力を肯定し、パスをインターセプトするところやタッチダウンにつながるパスをするところを思い描きました。

大事なテキサス大対アーカンソー大の試合では、パンターが彼とは別の方向にボールを蹴ったり、強い風にボールが押し戻されてしまったりしましたが、ジョンソンは自分にこう言い聞かせ続けました。

「キッカーは、きっとミスする。だから準備をしておけ。チャンスは一度だ」

ついに、緊迫したゲームの第4クォーターに、ジョンソンにチャンスがやってきました。彼の蹴り返したボールが決勝点につながりました。

望ましい感情のあり方を心の中で確認してみてください。たとえば、閉ざされた場所で恐ろしさを感じるなら、「こんな状態はもう自分らしくない。この閉ざされた場所においても、家のリビングにいるかのように落ち着いていられるはずだ」と自分に語りかけてみるといいでしょう。

小さな成功のたびに、「よくやった」「私はすごい」と必ず自分に言葉をかけてやりましょう。こうしたセルフトークの積み重ねが、セルフ・エスティーム（自己肯定感）とエフィカシー（自信）を高めていきます。

逆に、失敗をした時は、「自分らしくない。よし、この次は必ず〇〇しよう」と前向きなセルフトークをするのです。

私の親友に、国内で最高レベルのバスケットボールのコーチがいます。つい最近彼のチームが上位十位に入っているチームを破ったので、私は彼に電話をかけて、「おめでとう！すごいじゃないか」と言いました。

彼は「ルー、これは奇跡だよ」と言いました。そして新聞にも、「ただ幸運だっただけ」というコメントが載りました。チームは彼のこの言葉を信じたのでしょう。すぐに上位十位から落ち、さらに上位二五位からも落ち、シーズンの残りは低迷してしまいました。

実質的に、彼は自分に対してもチームに対しても、「これは自分たちの力じゃない。われわれはそんなに優秀じゃない」と言ったも同然だったのです。

まとめ

世界のほとんどの人は、毎日、無自覚のままセルフトークをしています。

また、ほとんどの人は、それが自分の人生に、大きな影響を与えていることを知らずに行なっています。

ですが、セルフトークをコントロールすることは、今やコーチング等の業界においては、常識となっています。

コーチや団体や業界によって、セルフトークの呼び方、捉え方は多少異なりますが、「ネガティブな言葉は発しない方がいい」「ネガティブな考えは持たない方がいい」という考えは、一致していると思います。

セルフトークのコントロールができるようになるまでには、多少時間がかかるかもしれません。

何しろ、無自覚のままやっている癖のようなものなので、常に、自分のネガティブなセルフトークに気づけるようになるまでに、時間がかかると思います。

ですが、意識していれば、必ず気づけるようになりますし、気づけるようになれば、必ずコントロールできるようになります。

ですので、是非とも、セルフトークをコントロールできるようになってください。

セルフトークのコントロールができるようになれば、あなたの自己実現や目標達成は、間違いなく、大きく前進することになるでしょう。

プロコーチが教える セルフトークのコントロールのコツ 制作者



自己実現コーチ 伊藤豪 (いとう ごう)

TICEコーチング認定取得、TPIEディプロマ認定、PX2受講、共感型コーチング、マイケルボルダック氏のコーチング、ビジネスコーチング等も学ぶ。

コーチング、発達心理学、幼児教育、少年院における矯正教育、道徳、リーダーシップ等を学んだ経験や、精神病や長期の引き籠りの人の自立支援に携わった経験等から、人間理解、相手を理解すること、相手を成長させることに定評がある。

人間が幸福を感じるためには、「社会の安定」「精神の安定」「自己実現」が必要であると考え、それを実現させる上で、コーチングは非常に有効だと考えている。

自身の活動として、共存共栄の世の中を実現させる活動をしている。社会のあるべき姿を明確にし、そこから人間のあるべき姿を導き出してまとめた「大和思想」は、一部にコアな支持者がいる。それ程まとまった思想体系（道徳体系）は、世界広しといえど他にはないと言われている。歴史上にも存在しないとされている。

出身：東京都八王子市 生年月日：1977年1月14日 血液型：O型

好きな言葉：高山は仰ぐべく、大道は行くべし（たとえ行き着くことは難しくても、それに向かって邁進することの重要性を指摘した言葉。中国の古典 詩経、司馬遷の史記等に出てくる）