

私を変えた言葉と出会ったのは、中学生の時でした。それは、エーミー・カッディーの演説のビデオを見た時のことでした。タイトルから見れば、演説の内容は行動科学、すなわち私がちっとも興味を持っていないトピックだったので、私は最初演説自体、気にも留めませんでした。しかし、その時、その後自分が演説のあるメッセージに大きく影響されることなんて思ってもみませんでした。その私を変えた言葉は、「Fake it until you make it and become it」です。言い換えれば、我等の考え方は我等の行動を変えられます。そして、我等の行動は最後の結果を変えられる力があります。

カッディー氏は、面白い実験結果で自分の論点を説明しました。実験で、二つのグループに分けられた研究対象に、体を拡大すると縮む動作をやらせました。観測したところで、体を拡大する動作をした研究対象は、その動作を通して勇気もらい、自信を持つようになったと分かりました。

カッディー氏の言葉は今までも心の中に響いています。昔の私は、自信のない人でした。挑戦や問題に臨むたびに、私になんか出来るはずがない、と思ってしまいました。しかし、カッディー氏のスピーチを見た後、その“Fake it until you make it and become it”というアイデアに引き付けられました。やるだけやってみたら損はありません。どうせもう失敗づくめの生涯を送ってきたから、失敗しても誰も気にしないだろうと思いながら、前からずっと毛嫌いしていた英語の国際新聞を読んでみました。国際新聞に使われる英語には専門の言葉が多くて難しく、あまり気に入りませんでした。でも、「私は国際新聞が好きだ」と自分を騙しながら、国際新聞を読み始めました。二カ月くらい経って、私は国際新聞に興味を持つようになったに加えて、英語能力もさらにレベルアップしました。

今回のスピーチ大会も一つの成功の例です。日本語が下手で、話すことすらできない私にこの難題を押し付けられました。最初は、自分なんてに出来るわけがないと思っていたので、スピーチ大会に参加したくなかったです。しかし、スピーチの原稿を書いたとき、カッディー氏の言葉が脳内で蘇ってきました。どうせ逃げられませんから、スピーチコンテストを人生の挑戦の一つとしてチャレンジしようと思いました。「私ならきっと大丈夫だ！」と考え直し、スピーチの準備を始めました。過程は大変ですが、日本人と交流したり、日本語作文とスピーチについて色々なことを勉強したりし、案外にいい経験になりました。

スピーチの最後に、もう一度中心メッセージを強調させてもらいたいと思います。Fake it until you make it and become it。もし、自分が可愛くなく、自信が全然持っていないのなら、まずは毎日自分に「私は可愛い」と言ってみましょう。それを日々繰り返し、きっと段々自信が増えてきます。自信が増えれば、魅力的な人になれるはずです。どんなことでも最初は難しいですが、一旦試してみたら、実は想像していたほど難しくないと思う人がけっこういるのです。

我等の考え方は我等の行動を変えられます。そして、我等の行動は最後の結果を変えられる力があります。その点を脳に刻んで、今日から「fake it」してみましょ。