

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3431)

平成29年11月発行

「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~



「どうしたら、子どもがやる気を出してくれるだろう。」
「どうしたら、できるようになるだろう。」
「どうしたら、言うことを聞いてくれるだろう。」

私たちは、「励まし方」をしっかり習ったことがありません。
親として、指導者として、この「励ます技術」を身につけると子どもたちが変わります。
私たち親が「子どもたちのドリームサポーター」になるために、今回は子どもの心に響く励ましの言葉がけ「PEP TALK (ペップトーク)」をご紹介します。

【ペップトーク とは】

「Pep」は英語で、**元気・活気・活力**という意味です。

「ペップトーク」は、スポーツ大国のアメリカで監督やコーチが、今から本番に向かおうとする選手たちにかかる激励のことば。

短くて、わかりやすく、肯定的な、魂を揺さぶりその気にさせる言葉がけです。

実はこのペップトーク。実にシンプルで、ポイントを抑えると意外に簡単！私も、ペップトークを知ってから、子育てはワクワク！自分もラクラク！！とてもハッピーな生活を送っています。

そのコツとは・・・

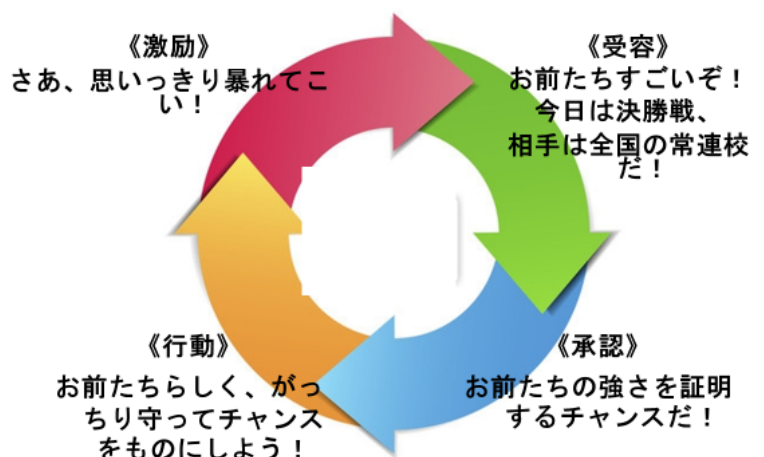
《ペップトーク5つのルール》

1. ポジティブな言葉を使う
2. 短い言葉を使う
3. わかりやすい言葉を使う
4. 相手が一番言ってほしい言葉を使う
5. 相手の心に火をつける本気の関わり

《ペップトークの4つのステップ》

1. 受容 (事実の受け入れ)
2. 承認 (とらえかた変換)
3. 行動 (してほしい変換)
4. 激励 (背中の一押し)

例) スポーツの試合前に監督が選手に贈るペップトーク



【行動（してほしい変換）】 「～するな」から「～しよう！」へ変換

では、早速やってみましょう！

まずは、ポジティブな表現で、してほしいことを明確に伝えましょう。

●「してほしい」ときの変換例●

遅刻をするなよ	→	時間は守ろう
忘れ物しないでね	→	しっかり準備してね
エラーするなよ	→	集中してやろう
試合に勝てよ	→	仲間を信じてパスを回そう

★ポイント①

言葉はイメージを呼び起こします。イメージは、現実化します。脳は肯定形と否定形を区別できません。脳は最初に入ってきた言葉を記憶します。ゆえに、ポジティブな言葉を選びましょう！

例) 「遅刻するな」 = 「遅刻」 + 「するな」
→ 「時間は守ろう」



★ポイント②

「してほしいこと」を伝えましょう。

結果の指示より、行動の指示のほうが効果的です。結果指示の場合、プレッシャーを感じ、不安、心配、緊張、した心の状態になることがあります。

持っている力を発揮させたい！のならば、のびのびとした心の状態で自信を持ってほしい。目的に必要な具体的行動を伝えます。

例) 「試合に勝てよ！」 → 「仲間を信じてパスを回そう！」

◎「ドリームサポーター」って??

誰かの夢の実現や目標の達成を本気で応援するサポーターのことです。



親は子どもにとって、身近な「ドリームサポーター」です。

生徒にとっての先生、社員にとっての先輩や上司、選手にとっての監督やコーチなど、スタッフに限らず応援団や関係者、そして家族もドリームサポーターです。ぜひ皆さんも「ドリームサポーター」になりましょう！！

※10月スタート新ドラマ「先に生まれただけの僕」（櫻井翔主演）にも、ペップトークができます！

参考文献

岩崎由純『子どもの心に響く 励ましの言葉がけ ペップトーク』 学事出版

浦上大輔『たった1分で相手をやる気にさせる話術 PEP TALK』 フォレスト出版