

家庭教育通信

Vol. 37

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)



「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2～

子どもたちのやる気を出させる魔法の言葉「PEP TALK (ペップトーク)」とは、短くて、わかりやすく、肯定的な言葉を使い、魂を揺さぶり、その気にさせる「言葉がけ」です。

もともとは、アメリカのスポーツ現場で、試合前の選手を激励するために行なわれていたもので、現在ではビジネスや学校教育など、さまざまな場面で活用されています。

こんな事例があります。2011年7月ドイツで行われた女子ワールドカップサッカーでのことです。初優勝がかかったPK戦を前に、当時の「なでしこジャパン」佐々木監督は言いました。

「思いっきり楽しんで来い!!」と。

「勝ってこい!」「決めてこい!」「ミスするな!」ではありませんでした。

佐々木監督は、選手から「勝たなければならない」、「決めなければならない」というプレッシャーから解放し、「自分たちらしい楽しいサッカーをしよう!」とワクワク感を持ってもらうこのひと言を選びました。選手たちが「かけてほしい言葉」、そして監督が「してほしいこと」をストレートに伝えている「ペップトーク」といえるでしょう。

今回は、やる気のメカニズムを理解し、ペップトーク《5つのルール》を紹介します。

★やる気のメカニズム★

人のやる気に火がつくにはメカニズムがあります。それは、「自分には価値がある」と感じた時です。

自分に価値を感じる時は、大きく分けると2つあります。

- ・人に認められたいという、承認欲求が満たされた時
- ・人の役に立ちたいという、貢献欲求が満たされた時

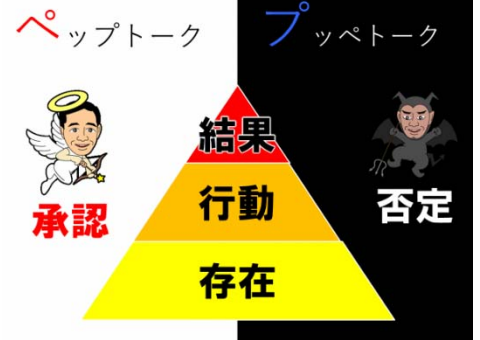
声を掛けるときのポイントは、下記のような3つの「承認」を意識して相手に声掛けをしましょう。

① 存在承認

★存在を承認	●存在を否定
「あなたのままでいい」 (承認欲求)	「あなたの代わりはいくらでもいるよ。」
「君の思いに共感した」 (貢献欲求)	「君はいなくていいよ。」

② 行動承認

★行動を承認	●行動を否定
「早起きだね。」 (承認欲求)	「モタモタするな!」
「手伝ってくれて助かるよ」 (貢献欲求)	「いつになったら勉強するの?」



③ 結果承認

★結果を承認	●結果を否定
「頑張ったね」 (承認欲求)	「なんだ、この結果は！」
「君が成果出したから、やる気になった」 (貢献欲求)	「何度も言わせるな！」

ペップトーク

- ポジティブ語で
- 相手の状況を受止め
- ゴールに向かった
- 短くて分りやすくして
- 人をその気にさせる
- 言葉掛け



プppetトーク

- ネガティブ語で
- 相手のためを装い
- ゴールは無視して
- 延々と
- 人のやる気をなくす
- 説教、命令



「ペップトーク」と「プppetトーク」

本当はお子さんを応援しているはずなのに、知らず知らずのうちに「やる気をなくす言葉」、「表現がネガティブな言葉」をかけてしまったりしていませんか？

これは、ペップの反対「プppet」ですね。「自分には価値がない」と感じた時、やる気を失い、実力を発揮しにくい状態になってしまいます。



ペップトーク【5つのルール】

1. ポジティブな言葉を使う

人は最初に言われた言葉によってイメージを作り、それに近い行動を取ります。例えば、「ミスするな！」と言われたら、「ミス」することをイメージしてしまうので「ベストをつくそう！」などの表現にするとよいでしょう。

2. 短い言葉を使う

長い言葉で話しかけても、相手の頭の中には入っていきません。短い言葉で！

3. わかりやすい言葉を使う

園児なら園児、小学生なら小学生に理解できる言葉を選びます。

4. 相手が一番言ってほしい言葉を使う

相手がどんな立場、状況、精神状態なのかを相手の立場に立って受け入れ、寄り添った言葉がけ、的確なアドバイスをします。例えば不安がっているお子さんには「大丈夫だよ」と安心を。一方「全力でぶつかってこい！」と強く表現したほうがやる気が爆発するタイプもいます。

5. 相手の心に火をつける本気の関わり

「自分を信じて、価値を認めてくれている」「自分のために言ってくれている」と感じれば、その言葉は、相手の心へすっと入っていきます。普段から本気の関わりをしていれば、「この子に本当にこうなってほしい」という思いは伝わります。



◎【ありがとう】は最高のペップトーク◎

人は貢献できていると感じた時、自分には価値があると感じた時、やる気に火がつきます。

その貢献欲求を満たす言葉が「ありがとう」。
 「いてくれてありがとう」「思ってくれてありがとう」
 「仲間でいてくれてありがとう」

「生まれてきてくれてありがとう」

