

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)

平成30年10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3～

水のような言葉

「小さな子どもたちの心には、悪い言葉もいい言葉も、
まさに砂に吸い込まれる水のようにしみ込みます。
その水が、子どもの心の幹を育てます。」



子育ての本をたくさん書かれてる金森浦子先生はそうおっしゃっています。お父さんやお母さんの口ぐせが「ムリムリ」だと、子どもたちの口ぐせも「ムリムリ」になってしまい、やろうともしません。「やってみよう!」「きっとできるよ!」と言ってあげたいですね。
さて、人から励まされるとき、あなたは元気な人から励まされたいですか？
それとも、精神状態がボロボロの人から励まされたいですか？

セルフペップトーク

励まされる人は、元気な人から励まされたいのです。ゆえに、私たちドリームサポーターは心の良い状態、ポジティブであることが必要です。まずは、自分で自分を励ますペップトーク「セルフペップトーク」をしましょう。

方法は、とても簡単。口ぐせを変換すればいいのです。自分に対して意識的に良い言葉を選んで言い続けることで自分自身の心の在り方が前向きになります。これは、潜在意識の力を引き出す最も簡単、確実かつ強力な方法です。

日本ペップトーク普及協会

www.peptalk.jp

PEPTALK!

【5つのルール】

短くて わかりやすく
ポジティブな 魂を揺さぶる
相手が言ってほしい



例えば私の場合、疲れた時や嫌なことがあったとき、

「パワフル NO.1！」と声に出したり、心の

中で連呼します。そうすると、不思議と元気になります。自分が元気になると、家族が元気になります。家族が元気になると仲間が、仲間が元気になると社会が元気になります。

シャンパンタワーを想像してください。一番上のグラスが満ち溢れると、二番目のグラスに注がれる・・・お父さんやお母さんの心が満ち溢れると、お子様に注がれます。

「元気」って、「気の元（もと）」って書きますよね。

元気はいただくのではなく、自分から発信しましょう。

それが、自分が元気になるコツです。

★セルフペップトークの方法★

- お気に入りの短い言葉や名言などおまじない
- 小さなカードやメモに書いて持ち歩く
- 困難にめぐり合った時や強い目的意識を持った時
- それを声に出す、または心で連呼

【4つのステップ】



★なりたい自分になるセルフペップトーク★



「できる、できる、できる (羽生結弦)」

「こういう時は自分たちが強い (高松ペア)」

「努力は必ず報われる (王貞治)」

「海賊王におれはなる! (ルフィー)」



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

参考文献

岩崎由純 『子どもがやる気になる短い言葉がけ スクール・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