

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31年3月1日発行

「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4～



これから卒業、そして入学・進学シーズンを迎えますね。新しい環境、新しい目標、新しい夢に向かう子どもたちに、魔法のことば「ペップトーク」で励ましてあげてください。

まず、お父さんやお母さんが、ペップトーカー(ドリームサポーター)に近いかチェックしてみましょう。YESの数を数えてみてください。

【ペップトーカー度チェックリスト】

- 悪いところよりも良いところを先に相手に伝えるようにしている。
- 落ち込んでもすぐに切り替えて立ち直りが早いほうだ。
- 「すみません」よりも「ありがとう」とよく言っている。
- 人の成功を自分のこととして喜ぶことができるほうだ。
- 自分の良いところを1分以内に10個以上言える。
- 「～するな」よりも「～しよう」とよく言っている。
- 感情的というよりは情熱的に相手に伝えるようにしている。
- 短くわかりやすい言葉で相手に伝えることを意識している。
- マイナスな出来事もプラスにとらえるように意識している。
- 相手の立場に立って話しかけることを意識している。
- 自分には価値があると思う。
- 自分で自分をよく励ましている。
- あまり意識しなくても自然に相手を励ましている。
- うまくいかない時でも自分を許すことができる。
- 自分自身が大好きである。
- どちらかというとなじみやすいほうだ。
- 夢の実現を本気で応援したい人がいる。
- 頑張っている人を見ると応援したくなる。
- 一緒にいると元気になるとよく言われる。
- 相手の話をよく聞くように心がけている。

さて、YESの数は？

- 16-20個・・・もうすでにペップトーカー
- 11-15個・・・コツをつかめばペップトーカー
- 10個以下・・・伸びしろたっぷりペップトーカー



ペップトークを作ってみましょう!

4つのステップ



ピアノ発表会の前に

決勝戦の前に

さあ いってらっしゃい!

あなた、手が震えているのね

それはね あなたが本気になった証拠なの!

本気になれば何でもできるっていつも言ってるよね

さあ 思い切り暴れてこい!

お前らすごいぞ! 相手は全国大会の常連校だ

いつものようにがっちり守って、ワンチャンスをもにしよう

俺たちの強さを証明するチャンスだ!

悩んでいる仲間に

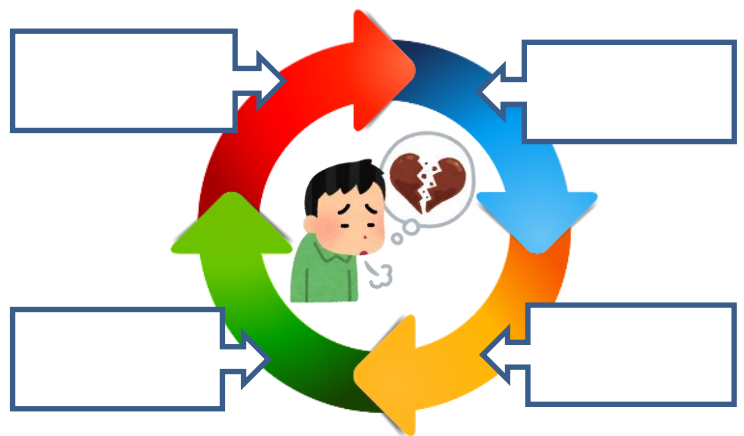
がっかりしているわが子に

さあ、やろう! 今こそ力を合わせ時!

どうしていいかわからなくなることもあるよね

自分の強みを発揮して! そして仲間を信じよう!

今こそピンチをチャンスに! 君には仲間がいる!



参考文献

浦上大輔・岩崎由純『相手の結果を100%引き出す 実践! PEP TALK』 フォレスト出版