

「講演」

講演者 日本ペップトーク普及協会認定講師
副島 理子 氏

テーマ 「ペップトーク ～心に響くコミュニケーション～」

●自己紹介

本業は健康運動指導士です。骨盤底筋の健やかさを保つための運動指導や情報提供をしています。運動指導の仕事をしているときに、話し方・言葉で相手が変わる、というのを実感しました。ちょうどその頃ペップトーク協会が立ち上がり、ぜひ実践できる講師になりたいと思い、今にいたっています。

●ペップトークとは

アメリカ発祥で、英語で綴るとPEPTALKです。PEPは元気・活気・勇気という意味の英単語で、ペップトークとは選手・生徒・部下などを励ますのに監督やコーチが試合前（本番前）に使う「激励のショートスピーチ」のことです。学校や職場において、円滑なコミュニケーションのために行うもので、短い・分かりやすい・肯定的な言葉で相手を承認することで前向きな背中の一押しをするというものです。

●プペトークとは

ペップを逆さにした言葉、つまりネガティブな言葉です。相手のために装い、延々と相手のやる気を無くす言葉で夢や可能性を否定、存在を否定、行動や結果を否定するものです。そのままでは好奇心や知的欲求を潰すことになるかもしれないので、ネガティブな言葉はポジティブな言葉で挟んで使うPNP法というものがあります。存在承認（ポジ）→課題（ネガ）→結果承認（ポジ）とすることで、ただ否定するのではなく、違いを認め合うことができるようになります。

●ポジティブ語

ポジティブな言葉がけをポジティブ語といいます。事実の一つでも解釈は人の数だけあります。（忙しい→充実している、ケチ→儉約家、キレる→感情に瞬発力があるなど）事実のとらえ方をペップにとらえ方変換することでイメージが現実化

しやすくなります。

最近、駅員さんの声掛けが変わったのをお気づきでしょうか？

「駆け込み乗車はおやめください」

↓

「次の電車をお待ち下さい」

してほしいことを伝え、そのままイメージしてしまうので効果があるそうです。

●セルフペップトーク

自分を大切に自分への言葉かけです。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、意識や心のあり方を変えることができます。時には声に出し、時には心の中で連呼することで潜在意識の力を引き出すことができます。何を思い、何を感じ、どうすればいいのか、自分が望むものを明確にイメージしてセルフトークをすることが大切です。

●ゴールペップトーク

実際にシナリオを作って使ってみると分かりやすいと思います。

事実を受け入れる（状況・立場・精神状態
↓ など）

とらえ方変換（事実をポジティブに

↓

とらえる）

してほしい変換（具体的にできること・して

↓

ほしいことを言葉にする）

背中の一押し（やる気・その気になる言葉）

●まとめ

多くの人が相手に良かれと思って言葉をかける時、思わず否定的な言葉になったり注意やアドバイスになってしまいます。ペップトークは相手の心に寄り添った言葉がけをすることにより、やる気を引き出し本来の力を発揮することができるようにするのです。