

タイトル 「講演

講演者 松島 斉 氏 （日本ペップトーク普及協会認定講師）

講演テーマ 『ペップトーク』

～親・教師として知っておきたい やる気を引き出す言葉の力～

1 はじめに

誰かに相談を受けたり、誰かを心から応援したい時、あなたはその相手にどんな言葉がけをしますか？考えてみれば、私達は人の励まし方を習う機会がありませんように思いませんか？人を励ますためには、まず自分の心を元気で満たすこと、そして相手を思いやり受け止めることで生まれる信頼関係を大切にすることが、とても大切です。世の中の情報化や多様化、グローバル化が一段と進み、人と人とのコミュニケーションづくりもますます複雑且つ重要になってきています。そんな時代であるからこそ、私たち講師一同ペップトークを通じてこれからの時代のコミュニケーションづくりの在り方をお伝えすることで、皆さんの明るい未来づくりのお手伝いをさせていただくことができればとても幸いです。

2 講演

PEPという単語には、活気、元気、活力、気力、エネルギーという意味があり、講演のテーマ「ペップトーク」とは、スポーツの試合前などに監督やコーチが選手を励ますための、短く分かりやすいポジティブな心に響く激励のメッセージのことです。

講演では 2023 年の WBC 決勝アメリカ戦の前に大谷翔平選手がロッカールームで話したスピーチを例にペップトークの具体的な手法（4つのステップやポジティブな言葉がけなど）について教えていただきました。

ステップ1 受容

「僕からは 1 個だけ、憧れるのをやめましょう ○○選手がいたり ○○選手がいたりするけど…」まず冒頭で、大リーグの有名選手に憧れてしまうというチームメイトの気持ちを受容しています。

ステップ2 承認

「僕らは今日超えるために、やっぱトップになるために来た」とこれまでがんばってきた努力を承認しています。

ステップ3 行動

「今日1日だけは彼らへの憧れを捨てて、勝つことだけ考えて行きましょう」と具体的にどう行動すべきか伝えています。

ステップ4 激励

「さあ行こう！」とこれから戦いに出るチームメイトを激励しています。

このように、大谷選手のスピーチがペップトークの要素（受容→承認→行動→激励）をすべて満たす完璧なものだったことを説明いただきました。だからこそ、人々の心にも名言として残っているのだと思います。

さらに松島先生ご自身のバレーボール監督時代のお話も聞かせていただき、ペップトークの手法を学びました。最初から4つすべてを言うのはむずかしいかもしれませんが、受容と承認を使うだけでも、子どもの心は満たされるのかもしれない。

ステップ2につながる「とらえ方変換」(ex.相手が強い→練習成果を見せるチャンス、口うるさい→よく気が付くなど)や ステップ3につながる「〇〇してほしい変換」(ex.嘘をつくな→正直に話そう、さぼるな→しっかりやろうなど)についても会場の皆さんと考えました。

ペップトークは、スポーツ界での決戦の前や会社内での大きなプレゼンの前などで活用されています。遅刻をした生徒や門限を破った子供に対してなど、今回の講演を通して、学校や家庭でも役立つシーンが多くあります。「言葉の力」を学ぶことができ、たいへん有意義な講演をいただきました。