

捜真女学校中学部・高等学部

やる気を引き出す「ペップトーク」を共通言語に、 社会で役立つスキルと自信を育む



お話を伺った
森川先生

聖書を土台とする「愛の心の教育」を実践し続けて130年あまり。「神を信頼せよ」「最善の自己に忠実であれ」をスクールモットーに、「優しく、たくましい人」の育成に努める捜真女学校が、2019年度よりアメリカスポーツ界で生まれた「ペップトーク」を取り入れて、生徒の可能性を限りなく引き出す土壌づくりに取り組んでいます。その発起人である森川亮先生（国語科）と、日本ペップトーク普及協会（以下、ペップトーク協会）の堀寿次さん、西山崇子さんに、同校での取り組みについて伺いました。

<ペップトークとは>

■ まずはペップトークについて教えてください。

堀さん ペップトークはアメリカのスポーツビジネスで生まれたコミュニケーション術です。試合が始まる直前のロッカールームで監督が選手にかけ、やる気を引き出すスピーチのことを言います。英語の辞書にも『激励演説』と載っています。『短く』『わかりやすく』『前向きな言葉を使う』のが特色です。代表の岩崎由純（日本初のアスレティックトレーナー）がアメリカ留学中にペップトークに出会い、プロスポーツの裏側で行われる本気の言葉掛けを学びました。その経験とメソッドをスポーツだけでなく、教育、ビジネス、子育ての現場で広めています。

目の前の人を応援したいけれど、どのような言葉がけをしたらいいのかかわからない、という人が少なくありません。「体調ダメ」「暴言ダメ」「ダメと言ってはダメ」というように、時代も変化している中で、ペップトークというコミュニケーションスキルはその答えの1つになると思っています。

<導入の背景やねらい>

■ ペップトークとはどのように出会ったのですか。

森川先生 私が『ペップトーク』という言葉を知ったのは2018年8月でした。バレーボール部の顧問として大会の引率をしていた時のこと、試合が終わった後に、他校の先生から「森川くん、ペップトークを知っているか。ペップトークを使うと、生徒の力をもっと伸ばせるかもしれないよ」と言われました。

それから半年あまり、2019年3月に行われた私学協会主催の

講演会で浦上大輔さん（日本ペップトーク普及協会専務理事）の講演を聞いたのですが、私だけでなく、一緒に行った捜真の教員2人も感銘を受けました。私が今まで生きてきた中で、こんなふうに言葉がけができたらいいだろうな、と思っていたことが、具体的に言葉化されていたからです。講演後に「ペップトーク実践校を3校募集している」と聞いて、これは何がなんでも申し込みをしなければ、と思い、翌日、連絡をさせていただきました。

堀さん 私は学校現場を主なフィールドとしています。ご要望に応じて先生、生徒、保護者、それぞれに向けて講演を行っています。そんな中、協会として学校をより良くするために、3者にペップトークを実践して頂く、『ペップトーク実践校』を募ることにしたのです。捜真女学校さんはスタート校でした。

森川先生 おそらくその時点では、ペップトーク協会さんも、進め方については具体的なようになっていなかったんですね。何度かミーティングの場を設けていただき、どうすれば学校で生徒が前向きな言葉を互いにかけ合って、良い方向に進んで行けるか、という話し合いを重ねました。

■ 貴校では毎日の礼拝でも心に響く言葉がけがされていると思いますが、ペップトークのどのようなところに期待されたのでしょうか。

森川先生 本校では礼拝の時間が毎日あります。「困っている人がいたら手を差し伸べましょう」ということは体に浸透しています。「では、どのように声をかける？」というところでペップトークのスキルが役に立つと思います。

言葉を使うことの素地はあるので、ペップトーク協会さんのメソッドを学んで言葉を当てはめることができれば、他者を受け入

れて、大変な立場の人を救いながら、お互いに成長していくような言葉がけができるのではないかと。どんな困難に出会っても、前向きな言葉で自分自身を励まして打開して行けるのではないかと。そういう期待がありました。

例えば高三の三学期は登校日以外は家庭学習になりますが、一般受験の生徒の多くは登校して学校で自習をしたり補講を受けたりします。推薦で早くに進路を決める生徒がいる中で受験が近づいてくると、心配や不安が増すのです。「できなかったらどうしよう」「単純にトライするのが怖い」などと言っている時に、「そんなことないよ」と教員が言っても効果がありません。でも、ペップトークを学んでいけば、前向きな言葉を自分自身にけることによってトライする勇気生まれるのではないかと、と思います。

西山さん ペップトークには受容（事実の受け入れ）→承認（とらえかた変換）→行動（してほしい変換）→激励（背中へのひと押し）という4つのステップ（基本構造）があります。受験の時につまづいてしまった。それはネガティブな事実ですが、捉え方を変えれば、進んでいる証拠なのです。受験生にはネガティブな言葉は使わず、ポジティブな言葉に変換する手法を使って「進んでいなければつまづかないよ。つまづいたのは進んでいる証拠だよ」と言えば「そうか!」と前を向けるわけです。

森川先生 教育は押し売りではなくて、生徒が自分で変わっていくことが大事だと思っています。そういう意味でもペップトークは価値があると思いました。

取り組みについて

■ 2019年3月に申し込みをして4月から実践校として活動されていますね。短期間で導入できた背景を教えてください。

森川先生 私は本校に赴任して23年になりますが、校長と言葉についての教育について話をしてきました。ペップトークについても導入したいという申し出を受け入れてくれると信じておりました。もし学校全体での受講が無理ならば、自分が指導しているバレー部で導入しようと思っていました。

■ 何度かミーティングの場を設けて進め方を話し合った、と言っていました。貴校からはどのような希望を出したのですか。

森川先生 生徒はもとより、保護者や教員にも研修をしていただきたい、とお話しました。ただ、2019年度のスケジュールはもう決まっていたから、講演日程の捻出はやはり大変でした。全体会議で「ペップトーク実践校になった」と言ってから各学年にかなり無理を言ってスケジュールを入れてもらいました。

堀さん 講演を全校生徒対象に一斉に行えば先生方の負担も少なく済みそうですが、高3は大学受験、中1はこれからの学校生活、というように、学年により悩みが異なります。学年ごとに行ったほうがイメージを共有しやすく、浸透しやすいと思ったので、学年ごとに行うことを提案させていただきました。

森川先生 結局、4月初旬に教員の研修を、5月、6月に生徒向けの講演を学年ごとに6回、実施していただきました。そして、9月にもう一度、広めていく立場である教員に研修をしていただきました。

■ 講演の時間はどの程度ですか。

森川先生 生徒の講演は1回50分です。授業の1枠分ですね。最初に高3で実施したところ、半分くらいは、すでに本校の教育の中で学んできた内容でしたが、「後ろ向きな言葉は使わない。前向きな言葉を使う」という話は生徒にも新鮮に響いたようでした。その時にペップトーク協会さんの研修を中1から6年間積み重ねたい、と思いました。

堀さん 捜真女学校の生徒さんは、普段から「人を受け入れる」「人に寄り添う」ということを学んでいるだけあって、とても素直な印象をうけました。ただ、少し我慢をする、自分で自分の枠を決めてしまう、という傾向が見られます。森川先生はそこを心配されていて、「私なんて」ではなくて、「私だったらきっとできる」と思えるようになってほしいという思いと、ペップトークとがマッチしたのではないかと思います。

そこで、講演では『『できる』という前向きな言葉を自分にかけてごらん』ということを強調しました。そして「君たちの言葉が変われば、君たちの人生が変わるんだよ。先生が言ったから、親が言ったからじゃないよ」と伝えると、素直なので伝わっている感じがものすごくしました。それは捜真女学校さんの先生方の、そもそものかかわり方が素晴らしいからだと思っています。



ペップトーク講演

森川先生 同時進行で、保護者に対する講演を、土曜日と平日の19時から、2回実施していただきました。

西山さん 多くの方が来ていただきました。捜真女学校さんには「親父の会」があり、普段から学校に足を運ばれているからか、お父様の姿も多かったです。

そこでお話させていただいた内容は大きく3つです。1つは『言霊』です。私たちは心の中で思うことも含めて、1日に3万語から6万語もの言葉に支配されています。例えば「疲れた、疲れた、疲れた」と言う時と、「絶好調、絶好調、絶好調」と言う時とでは体の反応が違います。プラスの言葉をかけると37億個の細胞がプラスに働くのです。保護者の言葉がけの傾向が「ダメよ、ダメよ、ダメよ」なのか、「できる、できる、できる」なのか。その違いはとても大きいので、「ポジティブな言葉かけをください」とお話しました。2つめは、親がしてほしいことから言わないで、(子どもの立場になって)1回受け止めてください、ということです。子どもが帰って来るなり、「早くご飯を食べちゃいなさい」「早くお風呂に入っちゃいなさい」などと言われたら嫌ですよ。嫌です。「疲れたでしょう」と、一回、相手の気持ちに寄り添って、その上で、してほしいことを言えば、受け取る側の印象が違います。3つめは、子育てに自信を持ってほしい、ということです。子どもの命は奇跡の命。授かったことに感謝して、子どものドリームサポーター(夢の応援者)になってほしい、とお話しました。

反応や手応え

■ 生徒さんはじめ、先生方、保護者の反応はいかがでしたか。

森川先生 生徒に一番浸透したのは「できる、できる、できる」という言葉かけでした。「合唱練習などクラスで活動する時に、生徒たちが『絶対にできるから頑張ろう』という声かけをし合っていた」などの話も聞こえてきます。教員の間でも、「生徒へかける言葉が変わった」との話も増えてきました。



堀さん 講演後にいただいたアンケート(保護者、高2生徒)を見ると、みなさん「どういう言葉がけがいいかわからない」と悩んでいらっしたようです。講演を聞き、前向きな言葉かけならなんとかできそうだな、うまくいきそうだな、と思ったとの声が多かったです。

教員だけ、生徒だけ、保護者だけではなく、全体が同じ方向を向くことが大事。言葉がけは受け取り手が主役なので難しいですね。先生が言葉に込めた情熱を生徒さんが受け取れないと意味がないので、2ヶ月間かけて、みなさんが同じ考え方を共有している状態を作ることができたので、実施した効果はあったのではないかと思います。

森川先生 本来はクラブなど、小さなコミュニティから始めて、じわじわと広がっていくほうが自然でよかったのかもしれませんが、講演の後で、質問に行く生徒がいました。泣いていらっした保護者がたくさんいました。教員向けに行った研修の内容を、生徒が知ることで、「みんなでポジティブな声かけをしよう」という共通言語が生まれたことは、1つの成果だと思っています。

堀さん 子どもたちもしんどい時がありますよね。「しんどい」「だるい」と言い出すと、先生が「そうじゃなくて?」と教えてください。誰かが「できる」と言うと、「そうだ、できる」「できる」「できる」…と合唱になっていく。先生方が本当にうまく活用してくださっている、と思います。

■ 先ほど大学受験の話が出ましたが、今春の卒業生に効果は見られましたか。

森川先生 今春も大学受験に向かう時にやはり恐怖心が出てきて、自信がなくなってしまった生徒がいました。でも、自信がなくなったということは、自分を追い込んで、自分が超えなければいけない山があると認識しているからそういう状態になっているわけです。その共通認識があるので、私が「そういう時はなんて言うんだっけ?」と言うと、生徒は「できる」と答えたので、「で



きる、できる、できるって言ってごらん」と言いました。そして、気合いを入れてほしい時に私は背中をたたくんですね。高3の生徒からそれを「やって」と言われた時に、私も「できる、できる、できる」と思いながらパチッとたたいて送り出しました。その生徒が自分の行きたかった大学に進学した、ということがありました。その時も、やはり共通言語をもっているところが大きいと思いましたね。

今後の課題や展望

■ 今後の課題や展望についてお話しいただけますか。

森川先生 新型コロナウイルスの影響は大きいですね。小グループの活動においてですがベップトークの考え方が根付き始めて、きつい時にも「よし、笑おうか」と生徒自ら切り替えることができてきていたのです。前向きな言葉を発している時はみんな笑っています。それが今は、登校できるようになったもののマスクをしていて顔が見えないので、1日も早くマスクを取って顔が見られる状態に戻ってほしいというのが私の望みです。

企画しているながら、(新型コロナウイルスの影響で)できていないこととしては、委員会の長や各クラブの部長やキャプテンが集まる会での研修です。同じような立場の生徒どうし、どんなことに悩んでいて、どうして解決したいのか。そういうことを例えば堀さんも交えて話し合う場を冬から作りたかったのですが、まだできていません。また、捜真小学校にもベップトークの考え方を知ってもらう企画を小学校の校長としていたのですが、これも実現できていません。

今年度の取り組みとしては、まずは新中1とその保護者に講演をしていただいて、捜真女学校は言葉を大事にする学校で、しかも前向きな言葉かけをする学校であるという認識を、お父様方、お母様方に持っていただきたいと思っています。また、上級生も休校を経験して、みんなが集まる学校で紡がれる言葉にどれほど意味があるのか、ということに気がついたと思うので、そこにベップトークの意味や本質をつなげられると、もっともっとみんなが前向きな言葉を使っていくようになるのではないかと期待しています。

■ ベップトークは学院全体の取り組みになりそうですね。

森川先生 そうですね。小学生やその保護者にも、ベップトークの存在を知ってもらえれば、もっと早くいろいろなことが変わるのではないかなと思っています。

私は生徒たちに『学校の中だけが社会ではない』ということ

知ってほしいですね。学外に出て学ぶことも1つですが、学内にベップトーク協会の方が来てくださって、「こういう考え方がある」という話をしてくださることは、生徒にとって新しい価値観を見つける機会になります。かなり強引ではあったのですが、ベップトーク普及協会の方に何度も学校に足を運んでいただき講演をしていただいて心から感謝しております。

学校という場所には時に新しい風を取り入れることも必要だと思います。私自身中高時代には親や教員に言われても素直に心の中に入らない言葉が、第三者に言われると納得する、という経験が何回もありました。そのような機会を学校で作ることが大事だと思います。「あの大人の考えは納得できる」そんな人に出会い、さらに1回学校に来て終わりではなく、継続してその大人が学校に来てくだされば生徒も認識します。もしかしたら誰にも言えないことを話せる大事な大人になるかもしれません。中高時代に社会で活躍する大人に多く出会い、様々な価値観を学ぶことが学校でできるというのがいいことだと思っています。

■ 学校もいろいろな意味で進化すべき時が来ていますね。

森川先生 私たちは子どもたちの『今』ではなく『未来』を見えています。校長の中山も同じところを見ているので実施できたのだと思います。教育は長い目で見なければいけないのもどかしいところがありますが、今、撒いたタネが20年後くらいに花を咲かせたとしても、それでいいのではないのでしょうか。

西山さん いつか人間関係で辛くなった時に、上司や部下をもった時に、こういう言葉がけがあったなとか、気持ちを変換してみようとか、ベップトークを思い出してくれれば嬉しいですね。

森川先生 私は生徒が大人になったときに学んだことを生かしてくれればいい、と思っています。他校の先生にベップトークを教えていただいた時に、私は最初、バレーボール部で使ってみようかなと思っていました。でも、浦上さんの講演を聞いて、違うな、と。これは学校全体で取り組むべきだな、と。いや、世の中全体で取り組むべきだな、と思いました。言葉のかけ方で困っていらっした方は多いと思うので、私も他の学校にも推薦したいです。