

子どもたちの育ちの場に
心がつながる言葉の力

PEP TALK実践のご案内

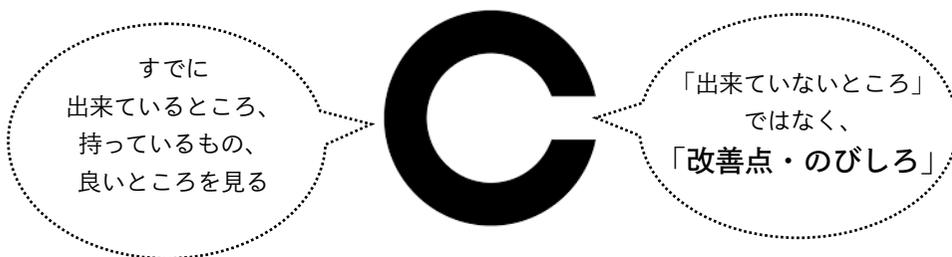
「PEP(ペップ)」とは「元気・活気・やる気」を意味する英単語です。目の前にいる人を元気づけ、その人らしく前進する力を引き出したい！心を最適化し、持っている力を出し切れる状態に導きたい！そんな思いを「ペップトーク」にのせて届けることができます。ペップトークは特別な言葉ではありません。今、使っている言葉を全部取り替えるわけでもありません。コツを意識し、言葉を少しアレンジするだけで、展開が驚くほど変わります。

【その人の思いに視線をフォーカスする】

私たちは、誰かを応援するとき「こうなって欲しい」という思いが強くなり過ぎ、残念な状況や結果を受け入れられないことがあります。そんなとき、挑戦している本人の思いを1番に考え、ゴールへ向かっていく力を後押しできるような言葉がけをするにはどうしたら良いでしょう。

私たち自身の感情を整えるコツ、相手の心に真っ直ぐ届き、やる気の火を灯す言葉を磨くコツをお伝えします。

【自分の良いところを認める】



あなたは自分の良いところを1分間に20個あげられますか？
自分で自分のことを認め、褒めてあげることが出来ますか？

日本人の自己肯定感は、諸外国と比べてとても低いと言われています。子どもたちが、自分の良いところ、出来ているところを認められるようになるにはどうしたら良いのでしょうか。ペップトーク普及協会では「まずは自分を満たすこと」を1番にお伝えし、セルフペップトークをお勧めしています。



「ペップトークは、 先生方の一生の宝になると思う」

(ペップトーク実践校 国分寺市立第五中学校長 田中一郎先生)

【ポジティブな言葉の効果】

ポジティブな言葉は脳に肯定的なイメージを与え、心を前向きに整えると、脳科学・心理学でも裏付けされています。ポジティブな言葉がけは、挑戦する人の脳と心に作用し、その人の行動を変え、結果を変えることができるのです。普段使っている言葉をポジティブ化させるコツをお伝えします。

ペップトーク	ブppetトーク
● ポジティブ語で	● ネガティブ語で
● 相手の状況を受けとめ	● 相手のためと言いながら
● ゴールに向かった	● ゴールは無視して
● 短くて分りやすく	● 延々と
● 人をその気にさせる	● 人のやる気をなくす
● 言葉がけ	● 説教、命令



QRコード 日本ペップトーク普及協会
ホームページ

PEP TALK実践内容例と感想

【講演・研修・授業】

ペップトークとはどんな言葉がけなのか。今、使っている言葉をどんな風に変えると、どんな変化が起きるのか。実践事例を交えてお伝えします。2回目以降はワークを用いて、より日常に生かしやすい学びとなります。また、自分自身との向き合い方、他者を理解し、心地よいコミュニケーションを築く在り方についてもお話します。



【先生方の感想】

- ・普段から人の良いところを見ていこうと思った
- ・とても元気になれた。
- ・まず自分が勇気づけられた。自分を大切にしていきたい。
- ・自分を知り、相手を思うことがペップトークに繋がると気づいた。

【保護者の感想】

- ・こんなふうにも言ってもらったら心が穏やかでいられそうです。大事ですね。
- ・具体的な言葉で、イメージが膨らみました。
- ・子どもたちへ、良いと思って言っていた言葉は違っていました。今日から変更です。
- ・子どもだけでなく、自分自身にもペップを！そう感じました。
- ・どんな状況でも応援するよと伝えること、早速実践してみようと思います。
- ・自分自身にも花丸をあげながら、子供の幸福感＝花丸が増えるように頑張ります。

【生徒たちの感想】

(小学生)

- ・自分がすきになったのしよかった。
- ・自分で自分をほめたことなかったけど、ほめたら元気がでた。
- ・いいところを見つけるのが楽しかったし、それが大切ってわかった。

(中学生)

- ・生きていく上で大切なことだと思った。
- ・人には一人一人の価値があることが分かった
- ・自分のことを、今までよりも、もっとこうなっていこうというのが見えた。
- ・いい世界になってほしい
- ・花丸は周りの人につけてもらうものでもあるが、自分自身でもつけられるという言葉が心に残りました。

