



**PEP TALK!**



## 元気・活気・勇気を与えるトーク術

あなたは誰かを本気で励ましたことはありますか？

あなたは誰かに本気で励まされたことはありますか？

一般財団法人日本ペップトーク普及協会

<http://www.peptalk.jp>

# 1. ペップトーク

## Key Word

### ペップトーク

「Pep Talk」とは、選手、生徒、部下などを励ますのに、監督やコーチなど指導者が試合前(本番前)に使う「激励のショートスピーチ」のことです。  
「Pep」は英語で、元気、活気、活力という意味です。

#### ペップトークの特徴

短い  
分かりやすい  
肯定的な言葉を使う  
魂を揺さぶる  
人をその気にさせる

ポジティブストローク  
好印象を与える接し方

表現力  
伝承力

ポジティブ語  
肯定的な言葉

ラポール  
信頼関係

**PEPTALK!**

## Key Word

### 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。相手とイメージの共有をする言葉選びをし、可能な限り肯定的な表現をすることが大事です。

- とらえ方変換  
事実のとらえ方を変え、別の表現に言い換える
- してほしい変換  
してほしいことをそのまま伝える

立場・状況・精神状態

受け入れ

成功の  
イメージ

共有

ポジティブ語

Peptalk

簡単

キーワード

短い

## Key Word

### ポジティブストローク

目の前の人にプラスの印象をあたえる接し方のことで、言葉だけでなく態度、姿勢、目線など非言語の要因も含まれます。  
ストロークとは、人が他者に与える印象、感じ、反応という意味です。

エリック・バーン  
『精神分析の口語訳としての交流分析』より

ペップトークの構造と  
首尾一貫感覚

事実を受け入れる

とらえ方変換

してほしい変換

背中の一押し

首尾一貫感覚  
Sense of Coherence

わかる気  
状況把握感

できる気  
処理可能感

やる気  
有意味感

その気  
内発的動機付け

【参考文献】  
アーロン・アントノフスキー著『健康の謎を解く』  
ダニエル・ピンク著『モチベーション3.0』

## Key Word

### スピーチの三要素

アリストテレスの説得論  
「優れたスピーチの3要素」 書籍『弁論術』

エトス  
信頼感

共感、賛同、同意を得られる  
仁徳、人間性、品格、気質、倫理感、信頼性

パトス  
情熱

感情に訴える、心に響く  
情熱、熱意、感動、心情的な共感

ロゴス  
論理性

理由や原因を説明する  
言語やロジックによる説明、解説、真実

## Key Word

### 3種類の承認

結果承認

行動承認

存在承認



## 2. 言葉の力(イメージ)

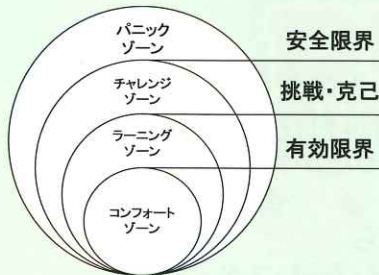
### Key Word

### イメージ

目的語を先に言うという日本語の特徴により、「ミスするな」と言われても「ミス」の印象が強く、「ミス」をイメージしてしまいがちです。イメージの世界には否定語はなく、主語や述語は曖昧になってしまいます。相手にはポジティブな言葉で「して欲しい」ことを伝え、成功をイメージしてもらいましょう。

### 言葉の変換例

Don't	Do
ウソをつくな	正直に話そう
サボるな	しっかりやろう
ボケっとするな	集中しよう
廊下を走るな	廊下は歩こう



### 質問の3つのパターン

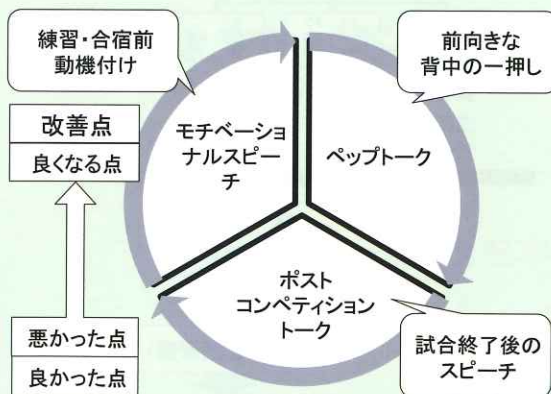


### 立場、状況、精神状態など！



### Key Word

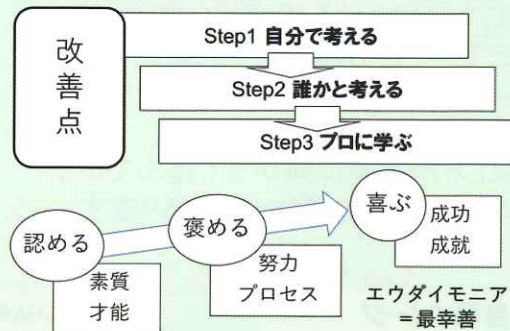
### 3つの声掛け



### Key Word

### 改善点

### 改善の3ステップ



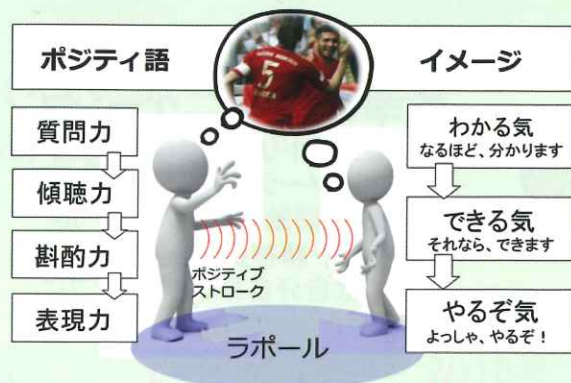
### Key Word

### ピグマリオン効果

「ピグマリオン効果」は、アメリカの教育学者ローゼンソール氏が提唱したものです。人間は「期待」に対し潜在意識のレベルで繊細に反応します。選手の成功を信じて指導するとその期待に反応します。魂(言霊)のこもったペップトークは潜在意識に直接作用する可能性があるということです。

### Key Word

### ペップトーク成功要因





# 3. ドリームサポーター

## Key Word

### ドリームサポーター

ドリームサポーターとは、誰かの夢の実現や目標の達成を応援する人です。子供にとって親や兄弟、生徒の先生、選手の指導者、社員にとっての上司は、ドリームサポーターです。

## Key Word

### 屠龍技

『昔、中国の山奥に龍が住みつき、時折現れては村人に害を為した。一人の青年が、「誰かがこの龍を退治しなければならない」と考え、その龍を屠る技を身に付けるべく一生をかけて「屠龍の技」を磨いた。龍は二度とその村に姿を現さなかったが青年は一生をまっとうした(莊子)』  
我々は、龍の出現の有無に関わらず、屠龍の技を磨く。ただし、現れたら一撃のもとにこれを屠る。我々の目指すところである。(東京消防庁ハイパーレスキュー)

## Key Word

### 水のような言葉

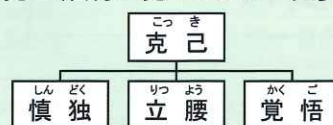
小さな子ども達の心には、悪い言葉もいい言葉も、まさに砂に吸い込まれる水のようにしみ込みます。  
その水が、子どもの心の幹を育てます。(金盛浦子)

## Key Word

### セルフペップトーク

自分に対して語り掛ける肯定的な宣言の言葉のことです。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、意識や心の在り方を変えることができます。  
自分の望む方向＝夢に向かって進んでいく方法として、セルフペップトークがあります。

克己(自分に克つための三大要素)



慎独(しん独) 独りの時の行いを正す  
立腰(りつよう) 腰を立て姿勢を整える  
覚悟(かくご) 気を高め心を決める

ありがとうの心  
感 謝

#### 自己イメージ

自分はこんな人間だという思い込み

環境  
周囲の反応  
他との比較

教育  
成績や成果  
指導者

経験  
成功と失敗  
優劣と劣等

#### 思い込みの自己イメージ

徐々に真実に

行 動   感 情   態 度   技 能

人格そのもの

#### 言葉(言語習慣)

考え方(思考習慣)

人間力(行動習慣)

実現予言(人格形成)

## 最幸のコミュニケーション

誰かのドリームサポーター  
成功のイメージをポジティブで共有  
感謝と感動のキャッチボール  
立場・状況・精神状態を受け入れる！  
まずは自分自身がポジティブに



一般財団法人日本ペップトーク普及協会

会長 岩峰由紀