

PEPTALK!

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？



日本ペップトーク普及協会
<http://www.peptalk.jp>

1. ペップトークとは

Key Word

ペップトーク

「Pep Talk」とは、スポーツ選手を励ますのに指導者やリーダーが試合前(本番前)に使う「短い激励のメッセージ」のことです。「pep」は英語で、元気、活気、活力という意味で、ペップトークは、「短くて」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」「人を勇気づける」言葉がけという特徴があります。日本を代表するアスレチックトレーナー岩崎由純がアメリカのスポーツ現場で学んだ「勇気を与える感動の言葉がけ」を、あなたが応援したい身近な人に伝えるコミュニケーションスキルとして確立したものです。

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。

とらえかた変換

→事実のとらえかたを変え、別の表現に言い換える

ネガポジ変換

→ネガティブな言葉ををポジティブな言葉に言い換える

Key Word

ポジティブストローク

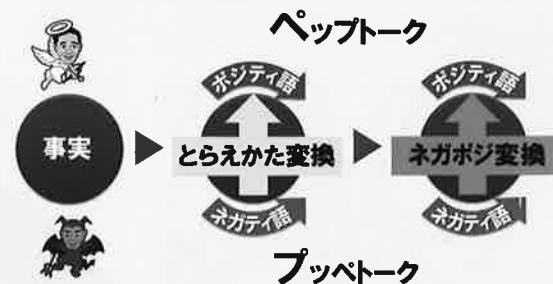
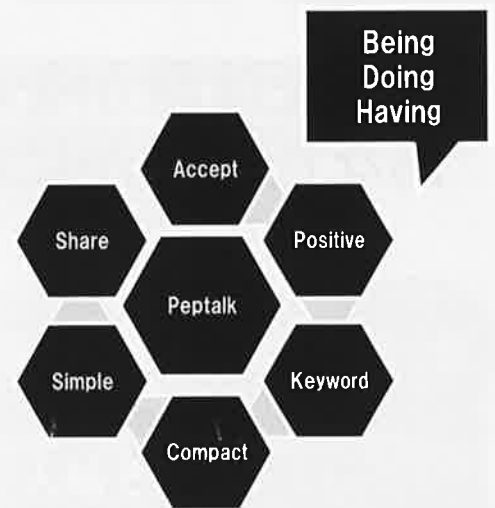
目の前の人にプラスの印象をあたえる接し方のことで、言葉だけでなく態度、姿勢、視線など非言語の要因も含まれます。ストロークとは、人が他者に与える印象、感じ、反応という意味です。肯定的なストローク「好印象」
否定的なストローク「悪印象」



ポジティブストロークを提唱
Eric Berne
(1910-1970)

ペップトークの特徴

現在の状況を受け入れる
→ 三つの承認レベル!
肯定的な言葉を選ぶ
キーワードを入れる
短く分かりやすく
シンプルにまとめる
イメージを共有する



2. ドリームサポーターとは

Key Word

ドリームサポーター

自分の子どもや、生徒、関わっている選手、仲間、友達、部下、チーム、会社、プロジェクトなどの夢の実現や目標の達成を心から応援する人(チーム)

結果承認

行動承認

存在承認

Key Word

ラポール

コミュニケーションの土台となる健全な人間関係のことです。相手を受け止め、相手とのあいだに信頼感を創り出すことです。二人またはそれ以上の人たちの間で理解と相互信頼の関係を成立させ維持する過程が大切です。相手の反応を引き出す能力が必要です。

ラポールの要因

会ったら挨拶をする
ほめる
敬意を払う
関心を持つ
好意を示す
賛同する
共感する
誠意をもって接する
クイックレスポンス
まめに接する

耳だけでなく+目と心で「聴く」

聴心

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。



3. セルフペップトーク

Key Word

セルフペップトーク

自分に対して語りか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、意識や心のあ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。

セルフペップトークの方法

お気に入りの短い言葉や名言など小さなカードやメモに書いていつも持ち歩きましょう。困難にめぐり合った時や強い目的意識を持った時などそれを声に出し、また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。最も簡単、確実かつ強力な方法です！

セルフペップトークの例 ～三三七拍子の例～

できる、できる、必ずできる！
なれる、なれる、必ずなれる！
前へ、進め、必ずトライ！
強く、走れ、誰より早く！
克てる、勝てる、絶対勝てる！

良くなる
能くなる
善くなる



自己イメージ

自分はこの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

最幸のコミュニケーション



成功のイメージをポジティブ語で共有
感謝と感動のキャッチボール
目の前の人へのドリームサポーター
本気で誉め本気で叱れる関係
ポジティブ語で目の前の人を前向きに



日本ペップトーク普及協会

会長 岩崎 由純

👍 感動のエピソード集

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つ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。(荘子)

龍の出現の有無に拘らず屠龍の技を磨く。但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)



ある中学バレーボール部

いける、いける、かならずいける!
とれる、とれる、かならずとれる!
きまる、きまる、かならずきまる!
かてる、かてる、ぜったいかてる!



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。「子どもをやる気にさせる101の言葉」より
(金盛 浦子)



言葉の力信じますか? ~ペップトーク講演会参加の方の声~

僕は、言葉の力を信じています。数年前、息子が医者から不治の病だと宣告された日から「お前は元気だ、お前は大丈夫、明日もお父さんと一緒に素敵な朝を迎えような!」と言い続けています。その息子は、今も元気に生きています。そして、これからも一緒に顔晴ります。言葉の力を信じて!
(男性 会社員)

スタートから最後まで充実した内容を感じました。話しを聴いているだけで、胸が熱くなる、やる気がわいてくる、そんな気持ちになることができ感謝です。人を元気にしてあげたいという思いができました。
(女性 アスリート)

非常にネガティブイメージが強く、ダメなモードに突入してました。良い話が聴けました。常に良い状態でポジティブに生活できるためにずっと良いイメージを持ち続けることだと感じます。催眠にかかりたい……
(男性 会社員)

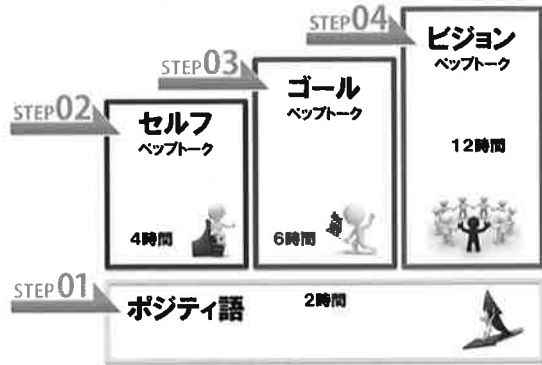
本日はありがとうございました。正直、最初の「感動のエピソード」で泣きそうになりました。たぶん、1人で部屋などで聞いていたら泣いていたと思います。また、ペップトークについてもハイスピードではありましたが、大変わかりやすく説明をいただきありがとうございました。今後日程をみつけてセミナーに参加させていただきたいと思っています。
(男性トレーナー)



ペップトークを身につけよう

ペップトーク実践セミナーのご案内

実際に日常生活ではどのように使うかを学ぶことができるペップトークセミナーのご紹介です。4つの段階に沿って、まずは自分自身を励ますSTEP1から、様々なバックグラウンドを持った人の中でのトーク術を学べるSTEP4まであります。ペップトークを身につけたい方はぜひご参加下さい。



STEP01

ポジティブ語

(2時間 2100円)

ポジティブ語とは、ペップトークの基本となるポジティブな言葉です。イメージは、行動に影響を与え、結果を左右します。よいイメージを描くには、物事をポジティブに解釈し、ポジティブな言葉を選択する必要があります。「ポジティブな言葉かけ」ができるようになれば、「イメージの力」によってよい結果が必ずついてきます。まずは自分が普段使っている言葉に気づき、意識的に、言葉づかいをポジティブに変えていきましょう!

STEP02

セルフペップトーク

(4時間 6300円)

セルフペップトークは、自分自身に語りかける短い励ましの言葉です。自分の最高の応援団は自分自身!人を励ます前に、まず自分自身を励ますことが先決です。そのために「自己承認」「ゴール設定」が重要なカギになってきます。セルフイメージを高めるワークを通じて、自分自身を励ますセルフペップトークを作り、日常生活で活用します。

STEP03

ゴールペップトーク

(6時間 12600円)

ゴールペップトークは、本番を目前にした自分、家族、仲間に対し、状況をポジティブにとらえ最高の力を引き出す背中の一押し言葉かけです。本番前に勇気を与える言葉かけをするには、状況をポジティブに解釈し、応援する言葉を考え、それを相手に伝えることが必要です。ペップトークを7つのフレーズに当てはめて作り、気持ちを込めて相手に伝えるスキルを学びます。大事な試合、試験、仕事など本番を目前に控えた大切な人にペップトークで背中の一押しをしましょう。

STEP04

ビジョンペップトーク (12時間 42000円)

ビジョンペップトークは、多くの人にあなたの大切なメッセージを感動とともに伝える魂を揺さぶる究極のショートスピーチです。バックグラウンドが異なる多くの人の心を動かすために、自分の経験談、たとえ話を言い、共通のイメージを描きビジョンを示します。自分の価値観や共感と感動を呼び元気になる魂のショートスピーチです。あいさつ、スピーチ、講演会で活用できます。

セミナー情報は
日本ペップトーク普及協会ホームページをご覧ください
<http://www.peptalk.jp>



ペップトークを深く理解しよう 岩崎由純書籍紹介



心に響くコミュニケーション ペップトーク

コーチングはアメリカで、人を育てるための指導法として、スポーツの現場だけでなくビジネスシーンにおいても導入されるようになりました。日本にも、コーチングという言葉がよく使われていますが、そのスキルの1つである「ペップトーク」を知っている人はあまり多くありません。この本では、相手の心に響くコミュニケーション術としての「ペップトーク」の法則をまとめた導入のための指南書です。

1680円(税込) 中央経済社



子どものココロを育てる コミュニケーション術

私たち親は、子どもの夢を応援する「ドリームサポーター」です。しかし、多くの親御さんは具体的にどうやって子どもの夢を応援したら良いのか迷っているのではないのでしょうか。この本では、子どもたちの夢を持つココロを育てるコミュニケーション術と、親としての心構えを、スポーツという切り口からアドバイスとしてまとめています。

1400円(税込) 中央経済社



やる気をなくす 悪魔の言葉 vs やる気を起こす 魔法の言葉

書籍全体が「やる気をなくす」原因を10種類に大別して、その原因と対策から「やる気を引き出すためにはどうすべきか」という構成になっています。一度読んで理解したあとに、実践するときに再読しやすい仕組みになっています。日常で使ってしまうがちな、悪魔の言葉を知ることができます。この本を読んで、やる気を起こす魔法の言葉を使ってみませんか?

1575円(税込) 中央経済社

2012年6月発売

ペップトーク 想いが伝わる

想いが伝わるペップトーク

2012年4月から発売された日本ペップトーク普及協会の紹介本。日本ペップトーク普及協会では、全国で毎月1、2回セミナーを開催しています。その3つのSTEPについて細かくご紹介。応援しているつもりなのに、かけてしまう声かけの事例と、どういう風にならざるを得ないかと、真の「ドリームサポーター」になれるのかを分かりやすく解説していきます。

1260円(税込) いまじにあ出版

2012年8月発売

