



やる気を引き出す魔法の言葉 ペップトーク

こもだ 恵

家庭教育応援講座講師
(一財)ペップトーク普及協会認定講師

ペップトークとは？

ペップトークとは、元々アメリカでスポーツの試合前、監督が選手を励ますために行っている激励のショートスピーチの事です。「ペップ」とは「元気・活気」といった意味です。

最近ではWBC 決勝戦前、ロッカールームで大谷翔平選手が行ったスピーチが印象的でした。32秒という短い時間で、分かりやすく、仲間に熱い想いを伝え、見ている私たちでさえも感動しましたね。そして全員が同じ方向をみて、見事優勝を手に入れました。

ペップトークはスポーツから生まれましたが、今や子育て、家庭で実践できるコミュニケーションです。

4つのステップにあてはめよう

ペップトークは、以下の4つのステップで構成されています。

- | | |
|---------------|----------------|
| ①：受容（事実の受け入れ） | ②：承認（とらえかた変換） |
| ③：行動（してほしい変換） | ④：激励（背中へのひと押し） |

例えば、自分の子どもが新しい学年、学期を迎えるにあたり、不安でいっぱいになっているとしましょう。

まず、①「受容」で、子どもの感情や、状況を受け入れる所からスタートします。

「新しいクラスでお友だちができるかドキドキするよね。わかるわ。お母さんもそうだったことある。」
と、気持ちをくみ取ります。

次に、②「承認」で、そうした状況をポジティブにとらえかたを変えます。

「それは、このクラスで頑張ろうって思っている証拠だね。」と言葉を変えていくことで、気分が変わり、やる気を引き出していきます。

そして、③「行動」では、してほしいことをダイレクトに伝えます。

「勇気をだして友だちになろうと、声かけるといいよ。」

最後に、④「激励」で、子どもの性格等を考え、その子にふさわしい言葉をかけながら送り出します。

「さあ、笑顔でいってらっしゃい」「だいじょうぶ○○ならでき！」「お母さん応援しているからね。」

以上の4つを組み立てるだけで、相手のやる気を引き出したり、相手を元気づけることができるのがペップトークの特徴です。

要望は相手の気持ちを受け止め、認めてから

私は、自分の子育てでは「受容」、「承認」をとばして子どもに伝えていることが多かったのです。すると、結果ばかりにフォーカスしがちなので、自分の存在を認められず子どもがプレッシャーを感じがちになってしまっていました。自分の子どもだからと言って、性格も、感じ方も同じではありません。まずは、話を受け止め、認めた上で、会話を構成しましょう。



自分の口ぐせ、知っていますか？

子どもの心には、悪い言葉も良い言葉も、まさに砂に吸い込まれる水のように染み込みます。その水が、子どもの心の幹を育てます。お母さんの口ぐせが「ムリムリ」だと、子どもの口ぐせも「ムリムリ」になって、やろうとしなくなります。「今は出来なくてもいいから、やってみよう！」とポジティブシャワーを浴びせてください。小さな言葉が「やる気」の「仕掛け」になってきます。

家事に仕事に育児に…大変な毎日ですが、今回紹介した4つのステップを活用し、子どものやる気を引き出し、そして親自身もポジティブに。明るく楽しく過ごしましょう！