



# 伊保小だより

NO.13  
令和2年7月1日  
高砂市立伊保小学校

校訓 かしく・つよく・うつくしく

## ペップトーク2 ～人をやる気にさせる「ペップトーク」の4つのポイント～

「ペップトーク」は、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチです。「PEP」は英語で、「元気・活気・活力」という意味があります。

「ペップトーク」の組み立て方は、

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 「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（背中の一押し）」  |

の4つの要素を組み立てるだけだそうです。

「1 受容」では、相手の感情や状況をいったん受け入れることから始めます。緊張や不安、悩んでいるとき、その人の感情を酌み取ると心にスペースができます。そうしたスペースができると、相手が言っていることを受け入れる余裕ができます。

「お前たち、よく決勝戦まできたな。相手は全国大会の常連校だ」（サッカーの県大会決勝で）

「さっちゃん、手が震えているのね」（ピアノの発表会の前に）

「昨日は緊張であまり眠れなかったみたいだね」（大切な講演会の前）

「いま、会社の売り上げは前年比マイナス10%になっている」（経営者が社員に）

このように、いま相手の置かれている状況や感情を受け入れさせるのです。

次に「2 承認」で、そうした状況や感情をプラスの言葉に転換します。

「昨日は緊張であまり眠れなかったみたいだね（受容）。それは君が本気で講演会を成功させたいと思っている証拠だよ（承認）。」（大きな講演会の前）

「いま、会社の売り上げは前年比マイナス10%になっている（受容）。この状況は、いままでのやり方を見直し、業務をシンプル化するチャンスである（承認）。」（経営者が社員に）

この時点で、相手はいまを受け入れ、それをプラスの感情へと変えていきます。

そして、「3 行動」ではまさにしてほしい行動を促します。

「ベストを尽くそう」「自分たちの力を出しきろう」「仲間を信じてパスを回そう」（試合に勝つために…）

「落ち着いて最後まで問題を読もう」「できそうな問題から解いていこう」（試験に合格するために…）

「お客様の悩みに寄り添って話を聞こう」（お客様から契約をいただくために…）

そして、最後の「4 激励」は、相手を送り出す言葉です。

ここは、相手の性格を考えながら、その人にふさわしい言葉を投げかけます。

「さあ、行ってこい！」「思いっきり暴れてこい！」「大丈夫、君なら出来る！」「笑顔でいこう！」「一緒に頑張ろう！」「Yes, we can!」「何かあっても助けに行くから！」「みんなで応援しているからね！」「ゴールで待ってるよ！」

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、相手を元気づけたりすることが出来るのが「ペップトーク」の特徴。それも1分ぐらいの話でまとめられるため、相手も話を十分に理解し、本来持っている力を発揮できるのです。

### 2020年 伝えたい言葉

自分を大切にすることが 同時にひとを大切にすることになる世の中  
そういう世の中を来させる仕事が きみたちのゆくてに待っている

吉野源三郎