

1. あなたの励ましたい人は誰ですか

誰か具体的に書きましょう

①

②

③

2. ドリームサポーター

大切な人の夢の実現や目標の達成を心から応援する人

親は子どもにとって身近なドリームサポーターです。職場では上司や同僚、教育現場では生徒にとって先生や友人、選手にとって監督やコーチなど、またスタッフに限らず応援団や関係者そして家族もドリームサポーターです。



3. ペップトークとは

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。ペップトークは目の前の人を元気づけ、勇気づける魔法の言葉。スポーツ現場はもちろん、家庭で、職場で、教育現場ですぐに実践できるシンプルでポジティブな言葉を使ったコミュニケーションです。



4. ペップトークとプツペトーク

ペップトーク

- ポジティブ語で
- 相手の状況を受け止め
- ゴールに向かった
- 短くてわかりやすく
- 人をその気にさせる
- 言葉がけ

勇気づけトーク

プツペトーク

- ネガティブ語で
- 相手のためといいながら
- ゴールは無視して
- 延々と
- 人をやる気をなくす
- 説教・命令

残念トーク

5. 承認のピラミッド

承認

承認のピラミッド

否定

昨日より良かったぞ！
よく最後までやりきった！

良い判断してるな！
手伝ってくれて助かるよ！

〇〇がいるから踏ん張れた！
〇〇ならきっとできるよ！



何をしてもダメなやつだ！
やっぱり、できないのか！

やる気あるのか！
なんでできないんだ！

〇〇には無理！！
〇〇じゃなくていいよ！

6. 垂直比較と水平比較

他の誰かと比べてしまうときがあります。
「君より、お兄ちゃんの方がうまかったよ」
>> 水平比較

他の誰かではなく、今までの本人と比べてみよう！
「昨日より、思い切ってチャレンジしてるね！」
>> 垂直比較

水平比較より**垂直比較**で伝えましょう！



7. ペップとブツペな口癖

ペップな口癖

ブツペな口癖

8. ペップトークの4ステップ

右図の4つのステップの言葉を磨くと相手にとって下のような信頼できる存在になります。

- | | |
|-------|--------|
| 1. 受容 | 寄り添える人 |
| 2. 承認 | 気づかせる人 |
| 3. 行動 | 未来に導く人 |
| 4. 激励 | 勇気づける人 |

④ 激励

背中の一押し

③ 行動

してほしい変換



① 受容

事実の受け入れ

② 承認

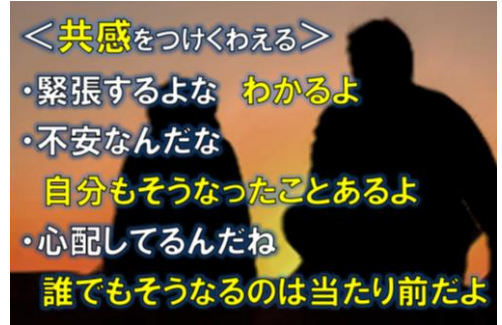
とらえかた変換

9. 受容・・・事実の受け入れ

緊張や不安になることが多い本番前。相手の感情、状況を受け入れ、信頼を得ることができます。

まずは、**傾聴する**ことから始める。

- ☆感情を受け入れる ☆状況を受け入れる



10. 承認・・・とらえ方変換

ダメなこと、ないものにフォーカスしがち。発想を変え、あるものに目をむけ、気づきを与え、やる気に火をつけることができます。

事実はひとつ。とらえ方は無数。



【☆とらえ方変換のトレーニング】

プラス	マイナス								
	<table border="1"> <tr> <td>① 忙しい</td> <td rowspan="2">状況</td> </tr> <tr> <td>② 無理だ</td> </tr> <tr> <td>③ 緊張する</td> <td rowspan="4">印象</td> </tr> <tr> <td>④ 頑固だ</td> </tr> <tr> <td>⑤ 口うるさい</td> </tr> <tr> <td>⑥ ネガティブだ</td> </tr> </table>	① 忙しい	状況	② 無理だ	③ 緊張する	印象	④ 頑固だ	⑤ 口うるさい	⑥ ネガティブだ
① 忙しい	状況								
② 無理だ									
③ 緊張する	印象								
④ 頑固だ									
⑤ 口うるさい									
⑥ ネガティブだ									



①	②	③
④	⑤	⑥

11. 行 動・・・してほしい変換

行動の指示を『「してほしくないこと」+否定形』から『～しよう』に変換することで、相手に成功をイメージさせることができます。イメージは現実化します。

☆ネガポジ変換 ☆アクション変換

言葉 ⇔ **イメージ** ⇔ **心・体が反応**



【☆してほしい変換のトレーニング】

<p>してほしい</p> <p><成功のイメージ></p>	<p>してほしくない</p> <p><失敗のイメージ></p> <p>①あわてるな ②ミスするな ③ボケっとするな ④忘れ物するな ⑤あきらめるな</p>
-------------------------------------	---

①	②
③	④
⑤	⑥

↓↓<「とらえ方変換」と「してほしい変換」のトレーニングの回答例です>

☆とらえ方変換のトレーニング回答例

①充実している ②出来たらすごい ③本気の証拠 ④強い信念がある ⑤よく見ている ⑥備えができる

☆してほしい変換のトレーニング回答例

①落ち着いていこう ②思いこまなくいこう ③集中していこう ④おちおちの確認していこう ⑤最後まてやりきろう

12. 怒らないで叱る

こんな時どうする??
<ブツブツトークが必要な時>



<怒らないで叱る>

感情で怒りをぶつけるのではなく、出来ていない所は、間違いを正し、具体的に改善点を伝え、気づきを与えましょう！

叱る目的は相手の成長を促すことです。したがって、伝え方が大事になってきます。



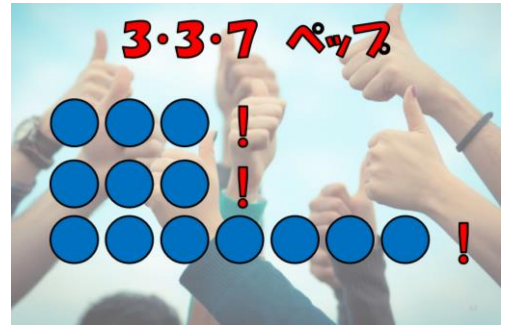
13. セルフペップトーク

まずは、自分が元気に！！

自分へ勇気づけの言葉を使い、前向きな心の状態を作ります。

3・3・7ペップ

「できる できる 必ずできる」 など



3・3・7ペップを作ろう



3・3・7ペップを作ろう



14. 激励…背中へのひと押し

最後に熱い言葉、優しい言葉で、相手の背中を押して送り出す。

☆激励 ☆見守り系

- ◎出来る！出来る！出来る！
- ◎○○に任せたぞ！
- ◎それでいいんだよ、自分信じて！
- ◎○○のおかげでみんな頑張れた！
- ◎ありがとう！

ペップトークを**習慣化**させるために！！

毎朝、毎晩、（ ）ペップからはじめましょう！！

本番前の背中へのひと押し



↓↓↓「とらえ方変換」と「してほしい変換」のトレーニングの回答例です>

- ☆とらえ方変換のトレーニング回答例
- ①充実している
 - ②出来たらすごい
 - ③本気の証拠
 - ④強い信念がある
 - ⑤よく見ている
 - ⑥備えができる
- ☆してほしい変換のトレーニング回答例
- ①落ちている
 - ②思い切った
 - ③集中して
 - ④おうちの確認して
 - ⑤最後までやりきる