

# 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(荘子)』

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

セルフペップトーク

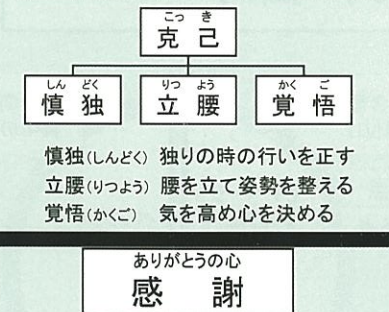
自分に対して語り掛ける肯定的な宣言の言葉のことです。自分に対して意識的に良い言葉を選んで言い続けることで、意識や心の在り方を変えることができます。自分の望む方向＝夢に向かって進んでいく方法として、セルフペップトークがあります。

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)

克己(自分に克つための三大要素)



## 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 岩峰由純



# 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>



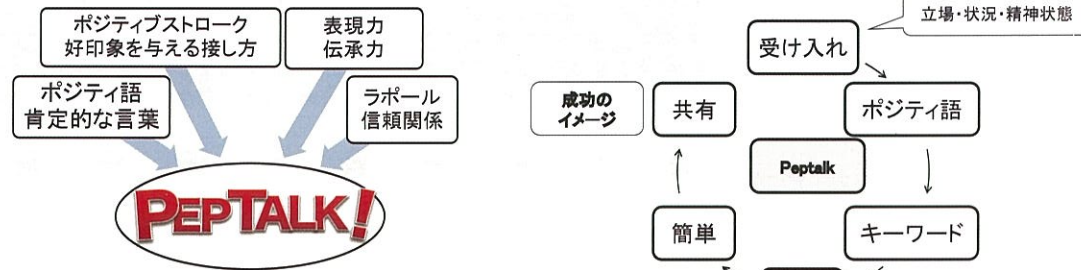
# 1. ペップトーク

**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**

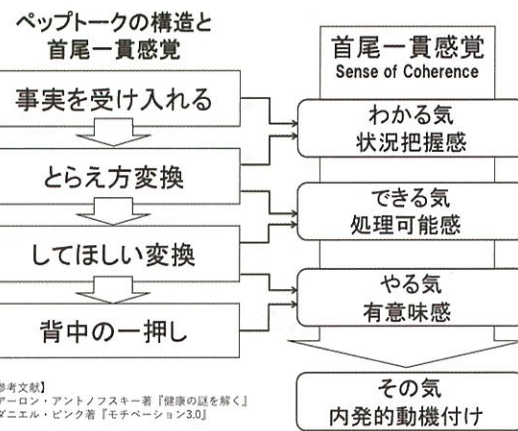
短い  
分かりやすい  
肯定的な言葉を使う  
魂を揺さぶる  
人をその気にさせる



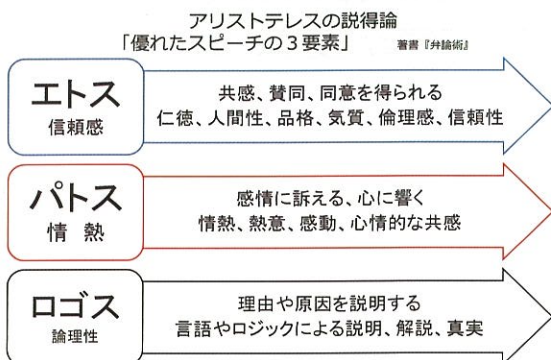
**Key Word**  
ポジティブストローク

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。

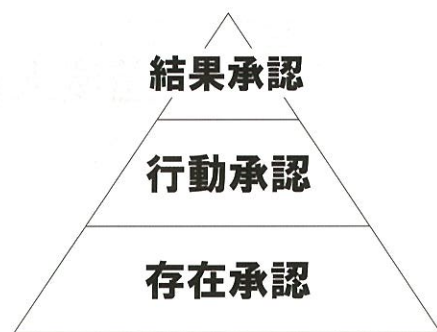
エリック・バーン  
『精神分析の口語訳としての交流分析』より



**Key Word**  
スピーチの三要素



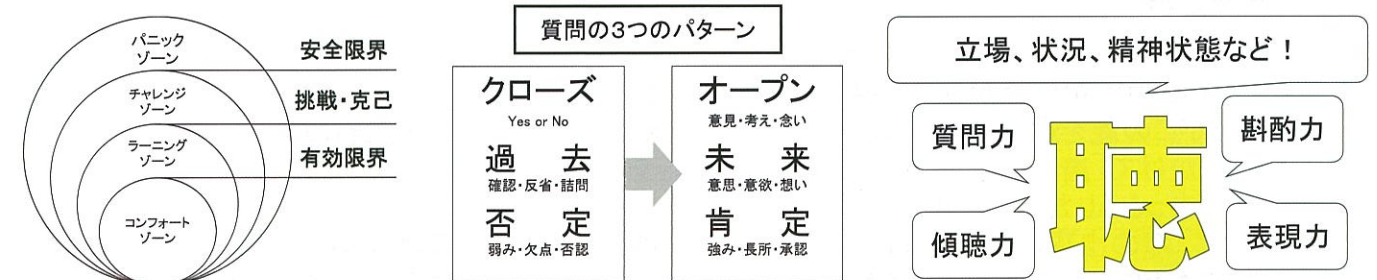
**Key Word**  
3種類の承認



# 2. 言葉の力(イメージ)

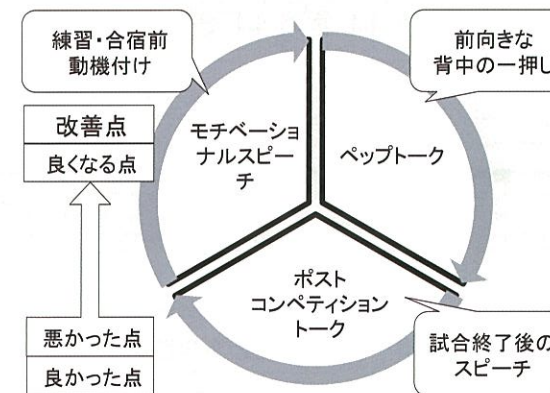
**Key Word**  
イメージ

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。

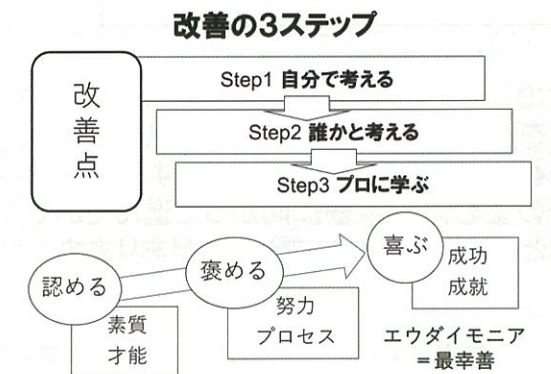


言葉の変換例	
Don't	Do
ウソをつくな	正直に話そう
サボるな	しっかりやろう
ボケつとするな	集中しよう
廊下を走るな	廊下は歩こう

**Key Word**  
3つの声掛け



**Key Word**  
改善点



**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





平成30年12月7日

世田谷区九品仏小学校PTA  
文化厚生委員会 村上保志子

平成30年度第3回家庭教育学級  
『心に響くコミュニケーション”ペップトーク”～やる気を引き出す魔法の言葉～』  
日本ペップトーク普及協会 安真紀先生 ご講演 を終えて

平成30年11月28日(水曜日)、第3回家庭教育学級が本校視聴覚室にて開催されました。今回は日本ペップトーク普及協会 安真紀先生 をお招きして、「心に響くコミュニケーション”ペップトーク”～やる気を引き出す魔法の言葉～」と題し、ご講演いただき、約40名の保護者が参加してくださいました。なお今回の講演は第1回家庭教育学級のアンケートに書いていただいた意見により開催することができました。貴重なご意見をいただき、感謝しています。

ペップトークという言葉をはじめて聞く方が多かったのですが、ペップトークとは肯定的な言葉を使う激励のショートスピーチのことです。スライドでドラマの一部を見たり、わかりやすく紹介していただきました。『言葉が身体へ与える影響力』を実感するために空中腕相撲をしたり、前屈をしたり、参加者同士で”褒め合う”なども実践して、大変楽しく、和やかな講演会となりました。「自分の子どもが褒められた時、『ありがとう。そんな風に言ってもらえて嬉しい。』と言いましょ。そうすれば言った方も嬉しいものです。日本人の美德ではありますが、謙遜することはありませんよ。」など、具体的にお話をしてくださって、とても参考になりました。また「子ども自身が『自分は素晴らしい。』と感じた時に、とても誇らしい顔をするんですよ。」と言われた時には、その姿を思い出し、とても胸が熱くなりました。そして、「このように応援する人は『ドリームサポーター』です。ご自身のドリームサポーターは誰ですか？ご自身は誰のドリームサポーターになりたいですか？」の問いかけに、『自分自身』と答えた方もみえました。これが大正解！まずは自分自身で満足することがとても大切。ということでした。このように、すぐにでも発見し、実践できることがたくさんありました。参加者のアンケートにも「言葉の力の大切さが実感できた」「早速やってみる」との声が寄せられました。ポジティブな声が増え、それが還元され、ますます良い関係が広がって行けばいいな、と願っています。

素敵な講演をしてくださった安先生とご協力いただきました日本ペップトーク普及協会の方々から感謝いたします。

今回をもちまして、本校、今年度の家庭教育学級は閉級となりました。『子どもの成長、親の成長』というテーマで開催させていただき、大変多くのことを学ぶことができました。今後もより実り多い家庭教育学級となりますように、次年度に引き継いで参ります。

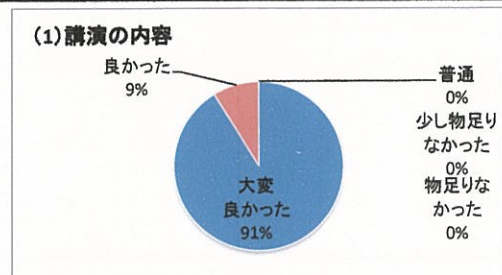
最後になりましたが、支援してくださいました世田谷区教育委員会の先生方、本校の先生方、PTA 役員および保護者の皆様に厚くお礼申し上げます。

※次ページ以降、アンケート結果を添付いたしますので、ご覧ください

## 【第3回家庭教育学級 アンケート集計結果】

### 【(1)講演の内容】

大変良かった	良かった	普通	少し物足りなかった	物足りなかった
31	3	0	0	0



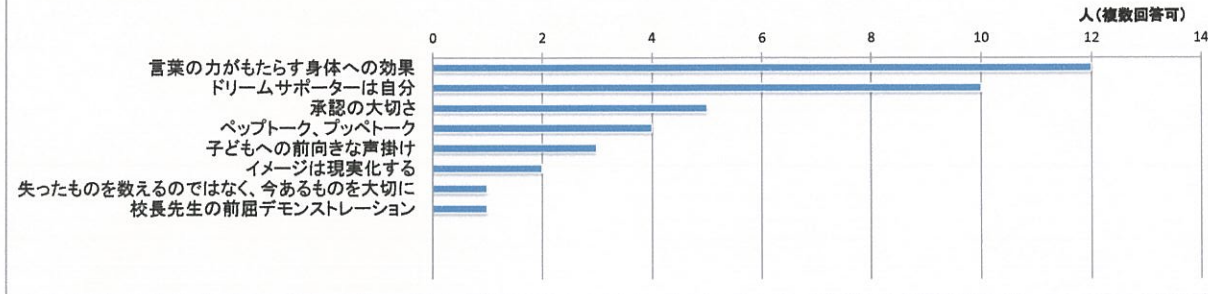
### 【(1)講演の内容～コメント】

- ・とても楽しかった。そして何度かウルっときました。
- ・スライド、実践があり分かり易かったです。
- ・ゆっくりと自分にも向き合いながら色々考えることができました。
- ・承認の大事さ、表現で左右される体験。
- ・本当に内容の濃い、素敵な講演でしたので、もっと沢山の保護者の方が聞けばもっと良かったと思いました。
- ・身近な問題で分かり易かったです。ワークも学ぶことが多かったです。
- ・言葉に表せなかったモヤモヤとした部分を言葉として表現して頂きました。言葉の力ですごいシンプルで大きい物だと感じました。
- ・分かり易い例示が沢山あり、実感しながら講演を聞くことができました。同じ子育てをしている先生の講演、共感しながら何うことができました。
- ・笑いもあり、変化もありで良かった。
- ・先生の語り口がとても上手で面白く、あっという間に終わってしまいました。
- ・楽しくお話が面白かったので聞きやすかったです。
- ・ポジティブな言葉としてもっと例がほしかったです。

【(2)講演で一番印象に残った内容】

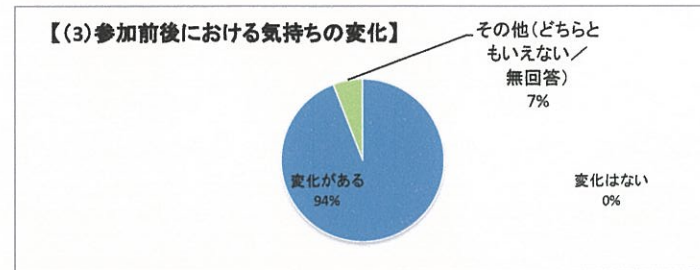
言葉の力がもたらす身体への効果	ドリームサポーターは自分	承認の大切さ	ベップトーク、プッベトーク	子どもへの前向きな声掛け	イメージは現実化する	失ったものを数えるのではなく、今あるものを大切に	校長先生の前屈デモンストレーション
12	10	5	4	3	2	1	1

【(2)講演で一番印象に残った内容】



【(3)参加前後における気持ちの変化】

変化がある	変化はない	無回答
32	0	2



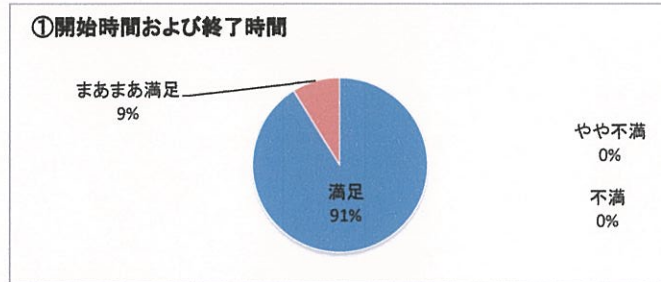
<「変化がある」と回答した例>

- ・子供にはポジティブな言葉を心掛けようと思った。
- ・いい言葉がけが良いというのは分かっていたが、具体的に教えていただき、実行できそうだった。
- ・「キャンセル」といえば、ネガティブ発言も撤回できると知りました。やってみたいです。
- ・いつもしている説教、命令、ネガティブトークをやめ、今からポジティブ語でベップトークをしようと思いました。
- ・肯定感をもって言葉を伝えられたらいいなと思いました。
- ・短く、分かり易い言葉で伝えようと思う。また、まずは自分を一番のドリームサポーターにすることの大切さが子育てにも役立つと思う。
- ・ピグマリオン効果をしたい。
- ・褒めることを積極的に行い、自分が褒められた時の心のウキウキを思い出して、子どものやる気を出す。
- ・先日八中で、元気が出る魔法の口癖という講演会に参加したが、内容が似ているところがあり、とても自分の為になりました。子どもたちに伝えます。

【(4)当日の進め方】

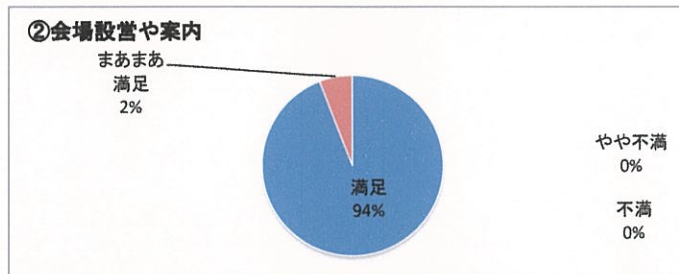
①開始時間および終了時間

満足	まあまあ満足	やや不満	不満
31	3	0	0



②会場設置や案内

満足	まあまあ満足	やや不満	不満
32	2	0	0



【(5)次回企画への希望】

内容	回答数
子育て	1
母子で参加できるような勉強会	1
親子関係	1
料理	1
コミュニケーションについて	1
親同士のSNSコミュニケーションやトラブル	1
同様の内容を全校生徒、先生、親向けに開催してほしい	1