



風は海から

令和4年9月30日
令和4年度
横浜市立西富岡小学校
学校だより 10月号 No.6

前向きな気持ち

横浜市立西富岡小学校

副校長 棟朝 一機

皆さんは、「ペップトーク」というのをご存知ですか。先日、ネット記事で見つけ、興味をもちました。詳しい理論もありますが、ここでは簡単に紹介します。

「ペップトーク」の「ペップ」とは、「元気」という意味だそうで、日本語では、「励ましの言葉」というふうに訳されます。元々、スポーツの現場で監督や指導者が競技前に選手を励まそうとして行う「短い激励のメッセージ」で、アメリカでは、一般的に「あの子は最近元気がないから、ペップトークしてあげて!」のように使うそうです。2019年のラグビーワールドカップの試合前にジェイミー・ジョセフ監督が選手に言った言葉「誰も僕らがどれだけのものを犠牲にしてきたか知らない。そして、君たちは自分たちが準備できていることを知っている。わたしも今、まさにそのことを知っている。よし、行くぞ。」これも素晴らしいペップトークで、選手の心を見事に鼓舞しています。

思うようにいかないことや、イライラすることが多い時……。そんな時こそ「ペップトーク」を意識し、少しでも気持ちが前向きになるように、励まし合っていきませんか。ここでは簡単に、4つのポイントをお伝えします。4つをつなげて伝えられたら最高です。

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| ①相手の苦しい気持ちや状況を受け入れる。 | 「○○をしたくない時もあるよね。」 |
| ②そうした状況や感情をプラスの表現に転換して話す。 | 「ここまでできたなんて、すごい。」 |
| ③してほしい行動を伝える。 | 「次は、これに挑戦してみようよ。」 |
| ④相手の性格を考えながら励ます。 | 「あなたなら、できるはず。」 |

私も、早速、自分の家族に「ペップトーク」をしました。

「家にいてばかりでつまらないね。今日は一緒に夕飯の準備をしてみない?一緒に餃子を包むのを手伝ってくれたら、あっと言う間に終わりそう。いつも頼りにしているよ!」慣れないのでペップトークというよりも、自分の要求ばかり目立ってしまったのですが、それでも、楽しみながら手伝ってくれました。

皆さんも、「ペップトーク」で、家族や同僚、大切な人の心に元気を送ってみませんか。