

子どもの心が育つ 魔法の言葉がけ「ペップトーク」

日本ペップトーク普及協会代表理事

岩崎 由 純



好奇心旺盛な子どもたちは、いろいろとやらかすこともあれば、おかしな（面白い）発言をすることもあります。それを丸ごと受け止めて、励まして、考えさせて、背中を押すことが大事だと言われています。子どものやる気を刺激すれば、自らぐんぐん成長するはず。「やりたい」「やってみたい」を内発的動機づけと言います。そうした子どもの「その気」を引き出す声かけ「ペップトーク」を紹介します。

ペップトークとは、スポーツの試合前に監督やコーチが選手にかける、勇気や元気、やる気を引き出す励ましのショートスピーチ。短く、わかりやすく、ポジティブな言葉がけは、潜在能力を引き出す優れたテクニックとして、教育の現場からも注目されています。

ペップトークは、信頼関係があってこそ、効果を発揮します。ご家庭では、お母さんやお父さん、園では先生方が、お子さんにとって身近なドリムサポーターです。大人のペップトークが、魔法のように子どもの心に響きます！言葉選びを意識して、子どもの内発的な意欲を育み、可能性をぐ～んと伸ばしましょう。

① 存在を認める言葉

「〇〇ちゃんがそばにいてくれて、うれしいな」

ペップトークの基本である存在承認です。そのままのあなたがいい！承認欲求は大人でも持っている本質的なもの。逆に存在を否認されたり無視されたりするのが、子どもには最もつらいと言われています。

② 受容する言葉

「ピーマンは、まだ、苦手なんだね」

マイナスを前向きに捉え直し、ステップを刻んで成長を促しましょう。重要なのは、「まだ」という言葉です。「まだ苦手」という表現には、「今は苦手だけど、いつか食べられるようになる」という語り手の思いが込められています。

③ 素質や才能を信じる言葉

「〇〇ちゃんなら、きっとできると思うよ！」

素質や才能を信じる言葉です。将来の成功を信じてあげる「期待」がピグマリオン効果になります！人は、成功を信じて励まされると、潜在意識がその期待に応えようと反応します。

④ 行動を評価する言葉

「早起きができたね！すごい！」

行動を評価する言葉です。子どもをよく観察して、

ささいなことにもすかさず「認める、ほめる、喜ぶ」の反応を使い分けましょう。昨日より今日、少しでも変化・成長していたら（垂直比較）、それに気づいたことを伝えましょう。子どもはますますその行動を強化していきます。

⑤ 挑戦を評価する言葉

「ひとりでお着替え頑張ったね！」

自ら挑戦する気持ちとプロセスを評価します。たとえボタンを掛け違えていても、「よくやったね！」と、まずは自分でやろうとしたことを受け入れます。たとえうまくいなくても、プロセスを評価することで、やる気につながります。

⑥ 貢献欲を満たす言葉

「手伝ってくれて、ありがとう！」

「ありがとう」と感謝されることは、行動承認です。これは、最もうれしいごほうびです。「自分の行動によって誰かの役にたてた」という満足感は、子どもにとって強い喜びとなります。「ありがとう」は、キング・オブ・ペップトークです。そして「ありがとう」を言われた子は、「ありがとう」を言える子に育つはずです。

⑦ 結果を評価する言葉

「できたね！よかったねー！」

「小さな成功を見逃さず子どもと喜びを分かち合う」これは、「結果承認」です。できなかったことができるようになった時の喜びは、子どもにとって最高のできごとです。それを一緒に喜んで差し上げることは「自己効力感」を育む大きなステップになるはずです。

次号ではスポーツの現場で使われる本格的なペップトークをご紹介します。



プロフィール

岩崎由純（いわさき・よしずみ）

日本体育大学を卒業後、ニューヨーク州にあるシラキューズ大学大学院で修士課程を取得。米国で公認アスレティック・トレーナーとなり、コロラドにある米国オリンピック・トレーニングセンターやNFLのフィラデルフィア・イーグルスなどで研修を積んで帰国。現 NEC レッドロケッツのアスレティック・トレーナーとして 25 年間活動。92 年にはバルセロナ五輪でナショナルチームにも帯同。現在は、スポーツ、ビジネス、そして教育の世界でもペップトークの普及のため年間 240 回を超える講演をしている。