



## 「言葉の力」 PEP TALK (ペップトーク) の実践を！

校長 沼田 智治

10月の人権教育講演会で講師の末永先生にお話しいただいた「PEP TALK (ペップトーク)」。大変好評で、私自身も言葉の力を考えましたし、「もっと子どもたちや先生たちに元気や笑顔、勇気を与えられる話ができるようになりたい。」と思うようになりました。それから1か月後、とある研修で、日本ペップトーク普及協会代表理事の岩崎先生の話聞く機会がありました。

やはり、ペップトークって面白いと再認識したので、もう一度、「言葉の力」について考えてみたいと思います。

ペップトークとは、もともとはスポーツの世界で試合前や試合中に監督やコーチなどリーダーにより、やる気を引き出す激励の声かけのことですが、その講演会では、「誰かを意図的に勇気づけたり、夢中にさせたりするトーク」、「短くて、わかりやすく、肯定的な言葉を使い、人の魂を揺さぶり、その気にさせるトーク」と定義づけられていました。

WBC 決勝戦前、侍ジャパンのメンバーは憧れのメジャーリーグのスター選手たちと戦うという少し浮ついた雰囲気の中で、大谷選手が発した言葉はまさにペップトークだったそうです。「あこがれるのをやめましょう（してほしくないことを言語化）。僕らはトップになるために来たんで（自分たちの真の目的を言語化）、勝つことだけを考えていきましょう（みんなで一番したいこと、できることを言語化）。さあ、行こう（背中を一押し）。」と鼓舞しました。

スポーツ場面だけでなく、学校や家庭でもこのペップトークは実践してみる価値はありそうです。

そこで、ペップトークの技術の一つで考えてみましょう。

はじめは「とらえ方変換」です。以下の言葉を（例）にならって、肯定的にとらえる言葉に変換してみてください。

|     |        |   |       |          |   |           |
|-----|--------|---|-------|----------|---|-----------|
| (例) | ケチ     | → | 節約できる | 問題が起こった  | → | 課題が明確になった |
|     | ①グチを言う | → | ?     | ②自慢ばかり言う | → | ?         |
|     | ③前例がない | → | ?     | ④無理・できない | → | ?         |

次は、「してほしい変換」です。してほしい言葉に変換してみてください。

|     |         |   |        |       |         |         |   |
|-----|---------|---|--------|-------|---------|---------|---|
| (例) | 忘れ物をするな | → | 準備をしよう | ちらかすな | →       | 整理整頓しよう |   |
| ⑤   | やる気あるのか | → | ?      | ⑥     | 無駄遣いするな | →       | ? |
| ⑦   | さぼるな    | → | ?      | ⑧     | あきらめるな  | →       | ? |

ほんの一例ですが、いかがですか？普段、マイナスな言葉で励ましていたり、注意していたりする場面があったら、「どう言えばよかったかな？」と振り返ってみてください。言葉一つで、気持ちが大きく変わると思います。みんなで、やる気を引き出す言葉、元気を与える言葉を使って、目の前の大好きな人を笑顔にしましょう。

### 恩田小クイズ

上記の、「とらえ方変換」①～④  
「してほしい変換」⑤～⑧  
を考えてみましょう。  
右は、解答例です。



- ①物事の問題点が見えている
  - ②自己主張できる
  - ③まだだれもやったことがない新しいことに挑戦ができる
  - ④今は難しくても、工夫次第でできるかもしれない  
できれば（挑戦することが）成長につながる
  - ⑤目標に向かうために必要なことは何か
  - ⑥大切に使う。賢く使う方法を見つけよう
  - ⑦少しずつ進めてみよう
  - ⑧できるところまでやってみよう
- これらは、一例です。もっと素敵な変換があると思います。

## 恩田小スナップ 10月の様子

10月もたくさんの学校行事がありました。様々な体験を通して、学びを深めています。



1年生は、給食センターや交通局に社会見学に行きました。おいしい給食がどのように作られるかがわかりました。

3年生は、市内の消防署や企業に社会見学に行きました。

実際の職場の様子を見せていただき勉強になりました。



6年生は、広島へ修学旅行に行きました。1日目は平和記念公園で平和学習を行い、2日目は宮島へ向かいました。

2年社会見学では、サファリランドに行きました。ふれあい動物園では、かわいい動物たちとふれあいました。



## 恩田コミスクコーナー

10月22日は、第3回学校運営協議会では、児童代表が保護者の方や地域の方とあいさつや校則の見直しについて、協議をしました。



おひさまクラブ主催の「学校で遊ぼう」では、多くの地域の方や保護者の方と楽しく遊ぶことができました。

学習支援として、5年生の家庭科にサポートに入っていました。ミシンの使い方も教えていただきました。



その他にも、「昼休み学習会」や「昼休みコンサート」などたくさんの支援をいただいています。

## お知らせ「恩田小ホームページ」

日々の学校の様子を定期的にホームページに更新しております。

ぜひ、ご覧ください。

<https://www.ube-ygc.ed.jp/ode/>



## 12月の主な行事予定

3日(火)委員会  
4日(水)持久走大会(※予備日6日)  
18日・19日(水・木)希望者個人懇談会、  
4時間下校  
23日(月)給食終了  
24日(火)終業式  
25日(水)冬季休業(～1/7)

## 1月の主な行事予定

8日(水)始業式  
9日(木)給食開始  
10日(金)成長測定(5・6年)  
13日(月)成人の日  
14日(火)成長測定(3・4年)、委員会(5・6年)  
4年5時間下校  
15日(水)成長測定(1・2年)  
21日(火)代表委員会 ※20日～24日の間に避難訓練  
28日(火)クラブ活動(3年6校時下校)

## 3年3組の担任交代について

11月11日より3年3組担任の日高 明日香 教諭が産前産後休暇に入りました。後任として、中崎 美鈴(なかざき みすず) 教諭が配置されましたのでお知らせいたします。今後も、よりよい学級づくりをめざして参りますので保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。