

PEP TALK!

指導者向け オリジナル実践ワーク集 ～本領発揮に導く前向きな言葉掛け～



著者：日本ペップトーク普及協会 堀寿次
協力：菅公学生服株式会社

ドリームサポーターになろう！

本気で誰かを応援したことがありますか？
そして、応援されたことはありますか？

私たちは、大切な試合や試験
乗り越えたい壁に立ち向かう時、
応援されたその一言に心を震わせ
背中を押されます。

言葉には力があります。

ペップトークは、アメリカの
スポーツビジネスから生まれた
人をやる気にさせるトークスキル。

皆さんの言葉の力が磨かれ、
今あるベストを尽くす
本領発揮の言葉掛けを
ともに学べれば幸いです。

目次

- 1、ペップトークとは
 - 2、ペップトークの4ステップ
 - 3、ペップトークサイクル
 - 4、ポジティブ語
(受容・承認・行動・激励)
 - 5、セルフペップトーク
 - 6、ゴールペップトーク
- ペップトーカー度チェックリスト
※最終頁のチェックリストをまずやろう!

You tubeの動画を
みながら、進めてください。



You tube URL:

一般財団法人日本ペップトーク普及協会



公式
メルマガ



公式
You tube
チャンネル



公式
Twitter



菅公学生服株式会社



カンコー (KANKO) は、子どもたちの健康と学業成就を願って
学問の神様である菅原道真公 (菅公=カンコー) にちなんで
名づけられています。制服・体操服の変更やお困りの際は、
カンコー学生服にお問い合わせください。



講師紹介

堀 寿次

言葉の力で前に進む勇気を与える講演家。
一般財団法人日本ペップトーク普及協会 講師
一般社団法人アンガーマネジメント ファシリテーター
1985年大分県出身。東京都北区在住。
菅公学生服株式会社にて、制服・体育着メーカーの営業と講師業を行う。
2016年に日本ペップトーク普及協会認定講師となり、
2019年4月に教師向けペップトークの書籍出版(右写真)。
2020年からコンテンツ開発部部長として活躍中。
◆講演・セミナーのお問合せは
メール: toshitsugu.hori@kanko-gakuseifuku.co.jp



1. ペップトークとは

まずはじめに、ペップトークとは何か（定義）、何のために行うか（目的）そして、どんな特徴があるのかをつかんでいきましょう！



定義

ペップトークとは、PEP TALK. 英語の辞書に書いている英単語です。Pepは『元気・活気』という意味があり、pep upで『～を元気づける』です。PEP TALKは意味は、『（短い）激励演説・応援演説』

もともとスポーツの試合の直前に行われている激励のショートスピーチで、監督が選手から最高のプレーを引き出すために考え抜いた言葉がけです。

みなさんもスポーツ映画やドラマで監督が選手を励ましているシーンを見たことがあるかもしれません。2019年ラグビーワールドカップ日本大会でジェイミー・ジョセフ・ヘッドコーチは1次リーグ世界ランキング1位アイルランド戦を前に、こう選手たちを鼓舞しました。



「誰も勝つと思ってないし、誰も接戦になるとも思ってない。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。勝利を信じているのは僕たちだけ」

この言葉で心に火がついた選手たちは見事勝利を勝ち取ったのです。みなさまが仕事や家庭でのコミュニケーションを円滑に行うためにそのエッセンスを理解し、実践できるようにしていきます。



目的

アメリカのスポーツビジネスで磨かれた技術であるペップトークの目的は、選手の『本領発揮』を導くことです。そのためには、単に気合や根性ではなく、脳科学や心理学の背景を持ち、どんな言葉をどのように伝えるかで、人のやる気を引き出し行動を変えることが分かっています。ペップトークの背景にある脳科学・心理学を知ることは、言葉磨きの上で大切な要素です。



特徴

ペップトークの特徴は『短く・わかりやすく・肯定的な・魂を揺さぶる』激励のスピーチです。そのために4つステップがあります。

- ①受容（事実の受け入れ）
- ②承認（とらえかた変換）
- ③行動（してほしい変換）
- ④激励（背中へのひと押し）



1. ペップトークとは

それでは、ペップトークについて、ワークをしていきましょう。
左の解説に書いてある内容をしっかり読めば、あなたならできる！！

定義

言葉の意味を書きなさい。

PEP

PEP TALK!



Let's think

あなたの中で印象に残っているペップトーク。(激励の言葉)を記入しましょう。
実体験だけでなく、映画や漫画やスポーツの事例でも構いません。

目的

ペップトークの目的を漢字4文字
で書きなさい。

ペップトークの背景の考えを2つ
答えなさい。

 ×

特徴

ペップトークの4つのステップを
書きなさい。

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>



Let's think

あなたが応援したい人は誰？
どんな時に声をかけて
あげたいですか？

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

2. ペットトークの4ステップ

ペットトークの4つのステップにはどのような効果があるのか？
それを読み解き、自分の伝え方を振り返ってみよう！



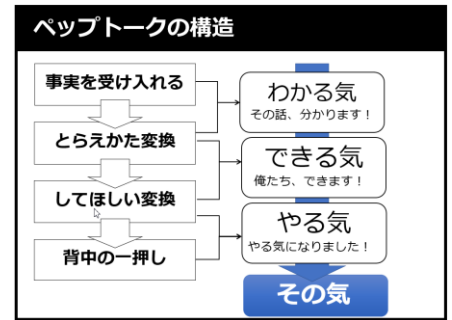
構造

ペットトークが4つのステップで伝えるのは、相手の気持ちの変化を生むためです。

今ある事実＝置かれてる状況や感情を受け入れ、とらえかたを前向きに変える言葉をかけることで相手に「わかる気」が生まれます。社会心理学では「状況把握感」といい、相手が「その話、わかります」とわかることが1ステップです。

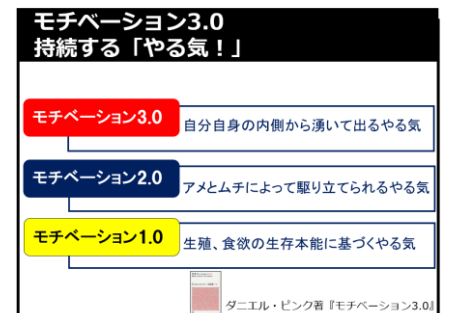
そして、前向きにとらえたことと本人のできることを前向きなイメージを与える言葉で伝えると「できる気」がします。これを「処理可能感」といい、相手は「それなら、できます！」という意思を持つことが2ステップです。

最後に、相手の想いに合わせた熱量で背中を押すことで「やる気」につながります。本人が取り組むことに意味を持ち、納得する感覚を「有意味感」といい、自らの「その気」が生まれてきます。自分の内側から出る「やる気」＝内発的動機づけを引き出す言葉掛けが、ペットトークなのです。



背景

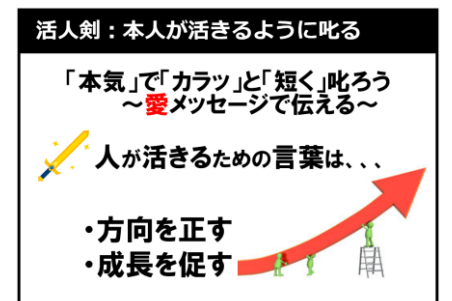
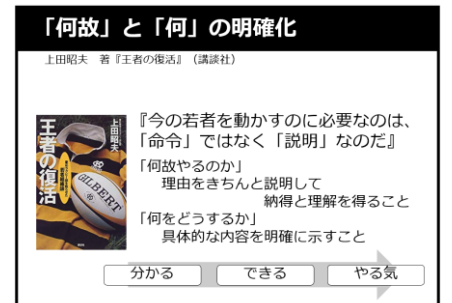
『モチベーション3.0』（講談社）の著書ダニエル・ピンク氏によると、賞罰は他人によってモチベーションを上げようとするアプローチ、すなわち「外発的動機づけ」なのです。同氏によると、自らの内側から湧いて出てくるモチベーション「内発的動機づけ」の方が、誰かにやらされる外発的なものよりも、強く長く深い「その気」になります。故上田昭夫慶応大学ラグビー部元監督は、部の100周年でリベンジ優勝を果たした時に書いた『王者の復活』（講談社）の中で、「今の若者を動かすのに必要なのは、命令ではなく説明なのだ」と書かれています。何故やるのかきちんと説明し、どれだけやるのかちゃんと指示することが大切です。



活人剣

指導する中には、説明だけで伝わりにくい場面もあります。特に叱る時にはカラツとし、後を引かない「活人剣」をふるいなさいと道元禪師は説かれています。

「叱ること」と「怒ること」の違いは、はっきりしていません。叱るのは行動であり、怒るのは感情です。負けや失敗の時と同じように、「叱られるようなことをしたこと」を受け入れ、反省し、改善や成長のチャンスにするためには、声かけは大切な行動です。



2. ペップトークの4ステップ

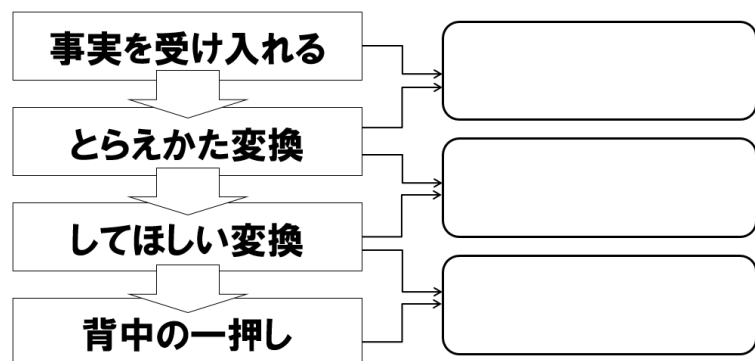
それでは、ペップトークについて、ワークをしていきましょう。
左の解説に書いてある内容をしっかり読めば、あなたならできる！！

定義

ペップトークの構造を
穴埋めしなさい。



ペップトークの構造



Let's think

モチベーション3.0「内発的動機づけ」は、好き・楽しい・面白いと思うことが自分の内側からでるモチベーションと言われています。あなたの今、一番好き・楽しい・面白いと思うことは何ですか？

好き

楽しい

面白い

活人剣

活人剣で大切な要素を
穴埋めしなさい。

□で□と□叱ろう
～□メッセージで伝える～



人が生きるための言葉は、、、

- を正す
- を促す



Let's think

活人剣として使う言葉を考えて書きなさい。

<ポイント>

アイメッセージ：私は～と思うよ

成長を促す言葉：○○を頑張れば、、、

方向を正す言葉：○○として考えると

3. ペップトークサイクル

ペップトークは本番前の激励のショートスピーチです。では、本番までの練習や本番が終わった後はどのような言葉を掛けるのか？ペップトークをより効果的に使うサイクルについて学びましょう！



定義

スポーツでは練習と試合を繰り返していきます。指導者として選手に関わる際、場面により言葉も目的を持って変えていく必要があります。

①試合前：ペップトーク

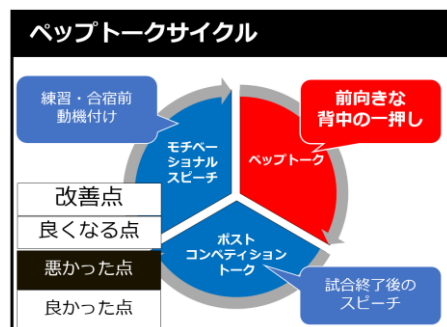
試合に向けて、成功のイメージと前向きな心の状態を作るためポジティブな言葉を使い、短く、わかりやすく、思いを込めて伝えます。

②試合後：ポストコンペティショントーク

試合を振り返り、よかった点とよくなる点（改善点）を洗い出します。次の試合までに改善する課題を見つけ、意識づけを行います。そのため時には足りない部分を指摘することも必要となります。

③日々の練習：モチベーショントーク

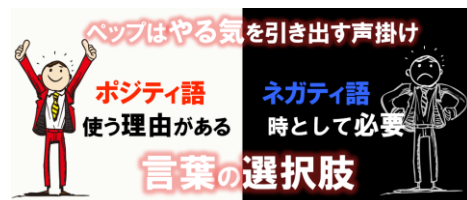
課題に対して前向きに取り組んでいけるように、目的と課題克服のための具体的な行動を促します。選手一人ひとりの個性や性格も加味して声かけを行っていきます。



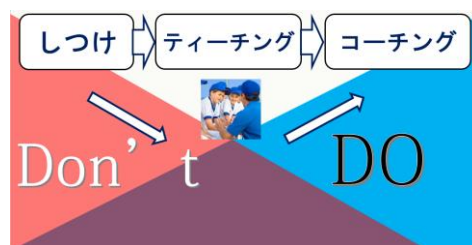
特徴

ペップトークサイクルは場面よっての言葉かけの違いを提示しています。時には厳しさも必要です。

ペップトークは前向きな言葉がけですが、状況によっても伝え方は変わります。必要に応じて厳しく指導することがあります。ただ厳しいことと相手の人格を否定することは違います。相手への敬意を持って接することが大切です。ポジティブな言葉もネガティブな言葉も選択の幅を広げ、時と場合、相手との信頼関係によって言葉を決めていくことが指導者には求められます。



時と場合、相手との信頼関係が言葉を決める



言葉の温度

言葉の選択と同じだけ気をつけたいのが、言葉の温度調節です。例えば、自分の言葉を水道から出る水だと考えた時に、温度が調節しにくい場合、相手には言葉の内容ではなく、「熱い」や「冷たい」のような感情的な部分しか受け取れない場合があります。相手に受け取れる温度を〇〇度と調整することで、相手に伝えたい言葉がしみわたります。言葉を伝えるときに、自分の感情をコントロールし、温度調節する意識をもっていきましょう。

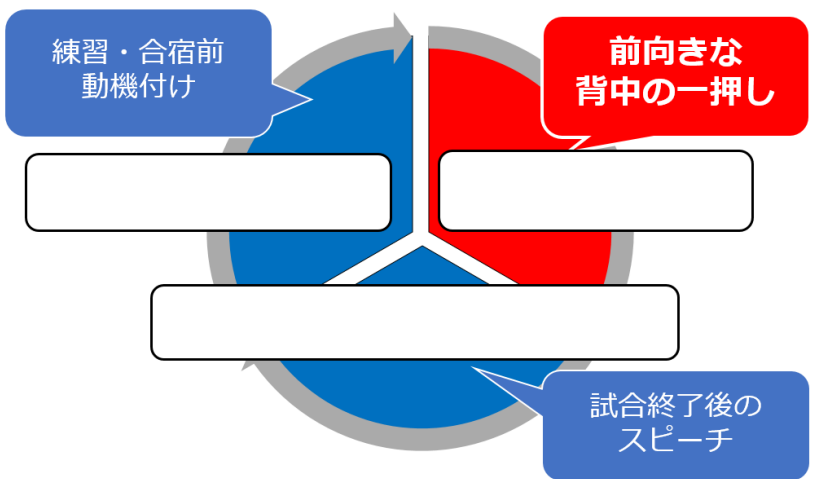


3. ペップトークサイクル

それでは、ペップトークについて、ワークをしていきましょう。
左の解説に書いてある内容をしっかり読めば、あなたならできる！！

定義

ペップトークサイクルを
穴埋めしなさい。



Let's think

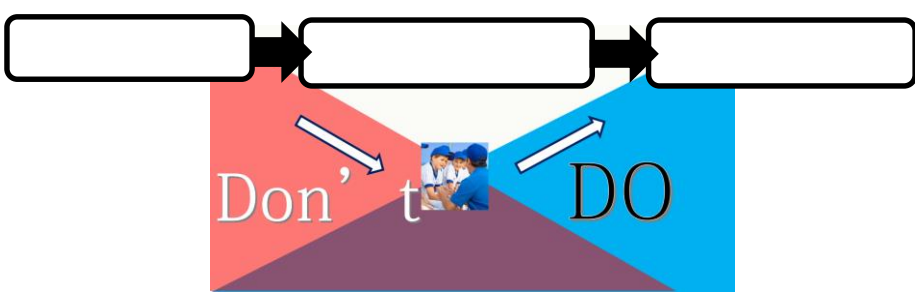
ペップトークサイクルの場面によっての言葉掛けの違いについて、気づいたことや自分なりに意識していることを記入しましょう。

気づき

意識

場面

伝え方の違いについて
穴埋めしなさい。



Let's think

言葉の温度について、自分の温度が高いか、低いかを考えてみましょう。

- ①どんな時は高いか？それはなぜでしょうか？
- ②どんな時は低いか？それはなぜでしょうか？
- ③うまくいっているとき（適温）は何を意識していますか？

① 理由

② 理由

③

4. ポジティブ語

ポジティブ語はポジティブな言葉の表現の言葉であり、ペップトークの基本です。ペップトークの①受容②承認③行動④激励の4ステップで変換のトレーニングをしていきましょう。



受容 (事実の受け入れ)

事実の受け入れとは、相手の置かれている『状況』その時に感じている『感情』をさします。本番前は日常とは違い不利な状況や後ろ向きな感情になることもあります。それをそのまま受け入れ、共感することを受容と言います。

ポイントは、相手の状況や感情をくみ取るということです。

- 1、相手の状況を受け入れる (状況受容)
- 2、相手の感情を受け入れる (感情受容)

くみ取る



立場、状況、精神状態など！

質問力

傾聴力

聴

しんしゃくよく
斟酌力

表現力

受容

相手を受容するのに大切なスキルは質問力と傾聴力です。相手が答えられる前向きな質問の言葉を磨いていきましょう！次の質問を前向きな質問の言葉に変換しましょう！

- なんで、できないんだ！？
- ヤル気あるのか？
- どうしてわからない？
- どうせお前がやったんだろ？
- やったことを反省しているのか？
- もうやらないと約束したろ？
- いつも言われているだろ？
- 何回言われているんだ？
- 悔しくないのか？
- やろうと思わないのか？
- 諦めるから、できないんじゃない



4. ポジティブ語

ポジティブ語はポジティブな言葉の表現の言葉であり、ペップトークの基本です。ペップトークの①受容②承認③行動④激励の4ステップで変換のトレーニングをしていきましょう。



承認 (とらえかた変換)

②承認 (とらえかた変換) では、①受容で受け入れたネガティブな状況や感情をポジティブにとらえなおしたり、ないものからあるものにフォーカスを変えていきます。

ポイントは、見方を変えるということです。

- 1、とらえかた変換
とらえかた変換は、コインをひっくり返すようにネガティブな言葉をポジティブな言葉の表現に変換します
- 2、あるもの承認
あるもの承認は、ネガティブを受け入れ、それ以外に何があるかと、フォーカスをかえます。パズルのあるピースに注目です

見方を変える



とらえかた変換



承認

とらえかたを変えて、言葉をポジティブに変換してみよう。

キーワードは『それは良かった、ありがとう』

状況のとらえかた変換は「過去」から「未来」にフォーカスを変えてみる

- テストなんて最悪
- 部活の試合前は緊張する
- 友達との揉め事で気分が落ちる
- 大事な時に忘れ物してしまう
- 係り決めは面倒くさい
- 防災訓練なんて意味がない
- 合唱でうまく歌えるか不安だ
- 勉強と部活の両立ができない
- 第一志望の受験を控えて苦しい
- 何していいかわからない
- 勉強についていけない焦り

4. ポジティブ語

ポジティブ語はポジティブな言葉の表現の言葉であり、ペップトークの基本です。ペップトークの①受容②承認③行動④激励の4ステップで変換のトレーニングをしていきましょう。



行動 (してほしい変換)

- ②承認で相手の気持ちにできる状態にしたところで、
- ③行動では相手のしてほしいことをポジティブな表現で伝えていきます。

ポイントは、相手と同じイメージを描くということです。

- 1、成功のイメージを描く前向きな言葉を使う
- 2、結果でなく、行動を伝える

結果の指示をした場合、相手がプレッシャーを感じてしまうことがあります。その場合は、その結果を得るためにどんな行動をしたら良いかを考え、結果から行動に変えていくと有効です。

イメージを描く



行動

してほしい変換してみよう。
ポジティブな言葉を使い、行動を伝えましょう。

- ミスをするな！
- ビビるな！
- だからできないんだ！
- 落ち込んだ顔ばかりするな！
- 忘れ物するな！
- 返事が小さい！
- よそ見するな！
- みんなの嫌がることするな！
- 校則破るな！
- 何も考えてないな！
- そんなこともわからないのか！

4. ポジティブ語

ポジティブ語はポジティブな言葉の表現の言葉であり、ペップトークの基本です。ペップトークの①受容②承認③行動④激励の4ステップで変換のトレーニングをしていきましょう。



激励 (背中の一押し)

③行動でしてほしいことをポジティブな表現で伝えた後
④激励で相手が勇気を持っていけるように背中をグッと押して送り出します。

ポイントは、相手に合わせた背中の一押しです。

- 1、激励系で強く押す
- 2、見守り系で優しく押す

相手に合わせる



会話は**相手**が主役！

信頼関係 (ラポール)

何を言うかも大事、それ以上に
誰がいつ言うかとても大事！！

激励

相手に響く言葉は、その人によって異なります。
どんな言葉が相手に響くか、普段からのコミュニケーションと信頼関係が大切です。
相手の信頼関係を得るため、何が必要か考えましょう。

アンチラポールの要因

- 無視する
- けなす
- 軽視する
- 自分のことばかり話す
- 否定する
- 批判する
- 嘘をつく
- レスポンスが遅い
- 遠ざける
- 敵意を示す

ラポールの要因

Diagram illustrating factors for rapport (ラポールの要因) with 10 horizontal lines and arrows pointing right.

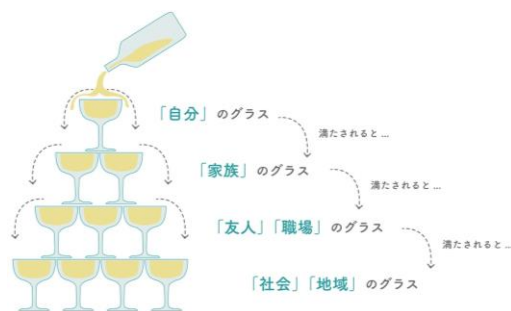
5.セルフペップトーク

セルフペップトークは、自分に掛ける励ましの言葉です。
誰かを応援するためにも、自分が満たされている状態が大切です。
自分の応援団長は、自分です！
まずは自分を励ます言葉を考えてみましょう。



自分を満たす (インサイドアウト)

一番最初に応援するのは、自分です。
シャンパンタワーの頂上が自分のグラスです。
自分が元気や活気にあふれているから、
前向きな言葉の波紋が、家族や友人、そして
社会へ広がり、元気や活力が広がると考えています。



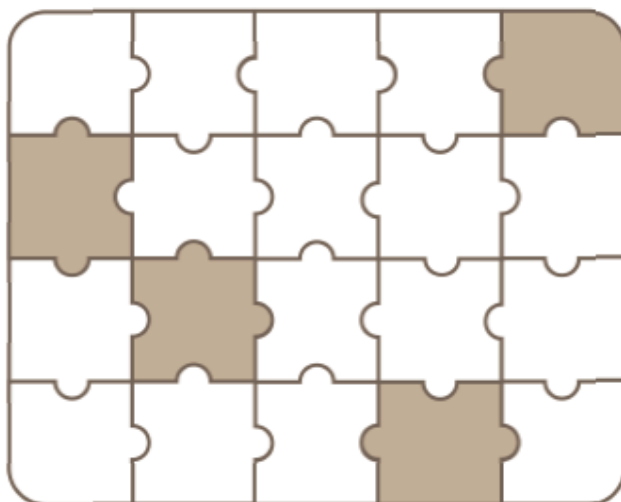
自分が満たされずに、応援しようとするとも
もしかしたら自己犠牲になるかもしれません。
まずは自分のグラスを満たす言葉を自分に掛けましょう。



Let's think

白いパズルに自分の良いところ
を書きましょう。
(1分間に10個目指して!)

茶色のパズルに自分の改善した
いところ・苦手なことを書きま
しょう。



Let's think

あなたが選手に伝えたい価値観は何ですか？
あなたが指導者として最高だと思ふ瞬間はどんな時ですか？
あなたが勇気のもらえる言葉は何ですか？

価値観

ビジョン
最高の瞬間

ペップトーク

5.セルフペップトーク



3 3 7 ペップ

協会では3 3 7拍子のリズムに合わせた自分への励ましの言葉を3 3 7ペップとしてお伝えしています。

3 3 7拍子のリズムは、応援や童謡などに使われ、私たちが前向きにするリズムです。リズムに前向きな言葉を加えることで自分を励ましましょう。

3 3 7ペップを用いて、協会公式ペップアップソング『AFFIRM ME～自分を信じて』を作成しています。全ての歌詞が3 3 7で構成される曲をぜひお聞きください。



虹の行元待り分ときいつも
のこう気つちともみも
下共活いっあそ歩い
トにににるよけるるそ
味広未再世有見
方がる来気の界の守
につるの国へ胸の友がとうの族
けて世界へへへがのののる



3 3 7 ペップを作ろう

自分の励ます3 3 7ペップを作ってみましょう。



ペップな口癖

普段あなた言うペップな口癖はどんな言葉ですか？言葉がセルフイメージを作ります。ペップな口癖を意識し、プッペな口癖が出た時に言葉を言い換えてみると気分が変わります。

言葉がセルフイメージをつくる



口癖を言ってみよう

自分がよく言っているプッペな口癖

例) ダメだ、ムリだ、イケてない、ついてない、できてない…など

自分がよく言っているペップな口癖

例) できる、やってみよう、すごい、気分がいい、きっとできる…など

6. ゴールペップトーク

ゴールペップトークは、たった1分で相手をやる気にさせるペップトークです。本番を目前にした自分・家族・仲間に対し、状況をポジティブにとらえ、ゴールを明確にしたうえで、最高の力を引き出す背中の一押しと押しの言葉掛けです。

point 1 背景

アメリカのスポーツビジネスから生まれたペップトークですが、実はアメリカにペップトークの教科書があり、ペップトークの専門教育が行われているわけではありません。ペップトークはその監督が、そのチームのためだけに行う門外不出の言葉掛けです。最終奥義ともいわれるそのスキルが一般に出ることはありません。

しかし、我々にはペップトークを学ぶ方法があります。それがスポーツ映画です。実話をもとに再現される映画を1000本以上研究を重ね、ペップトークのパターンを導き出しました。それが、①受容②承認③行動④激励の4ステップです。



やってみよう

ペップトークのシナリオを読んでみよう。その場面をイメージして、自分の言葉にアレンジしましょう。方言や語尾の言い回しを変えるだけでもOK!

家庭 入学試験直前の子どもに対して

終わったら家族で美味しいご飯食べようね
 自分を信じて落ち着いて自分の力を出し切ってね!

いよいよ試験だね。緊張してるのかな？私もそうだったからよくわかる
 それは●●ちゃんが本当にこの学校に行きたいからだよねだからこれまで頑張ってきたんだよね

スポーツ 県大会決勝戦の前に

さあ、思いっきり暴れてこい!
 がっちり守ってワンチャンスをもにしよう!

いよいよ決勝戦相手は全国大会の常連校だ!
 君たちの強さを証明するチャンスだ!

学校 合唱コンクールに向けて

さあ、思いっきり楽しんでいこう!
 うまくできるかどうかでも大事だけど、それ以上に気持ちをひとつにして楽しむことが大事だよ

いよいよあと3日だね。今どんな気持ち？ワクワク？それとも緊張?
 でもそれって君達が本気で合唱コンクールで頑張りたいって思っている証拠だよ

Let's read

コラム 7ステップのゴールペップトーク

私たちが当初 1000 本以上のアメリカのスポーツ映画のペップトークを研究した段階ではシナリオは7ステップでした(英語の頭文字が PEPTALK) 7ステップはより深みのあるペップトークであり、ひとつ飛ばしの4ステップ(水色の現場)はより短くわかりやすく伝えるペップトークです。本テキストではみなさんが現場ですぐにつかえる効果的な4つのステップでペップトークを実践していきます。

決勝戦前に監督から選手に贈るペップトーク

- P**resent 事実を受け入れる お前らすごいぞ！よく決勝戦までやってきたな。相手は全国大会の常連校だ。
- E**mpathize 共感する 相手にとって不足はない。
- P**ositive とらえかた変換 俺たちの強さを証明するチャンスだ!
- T**each 教え、教訓 相手が強ければ強いほど、俺たちは力を発揮できる。
- A**ction してほしい変換 いつものように、ガッチリ守って、ワンチャンスをもにする。
- L**ead 勇気づけ、きっかけ 俺たちらしいゲームをしよう。
- K**ickoff 背中の一押し さあ、思いっきり暴れてこい!

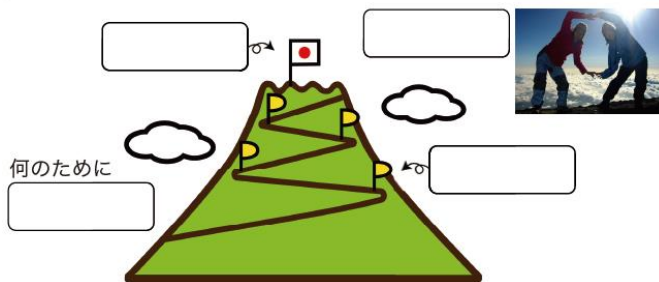
6. ゴールペップトーク

ゴールペップトークは、たった1分で相手をやる気にさせるペップトークです。本番を目前にした自分・家族・仲間に対し、状況をポジティブにとらえ、ゴールを明確にしたうえで、最高の力を引き出す背中の一押しと押しの言葉掛けです。



ゴールとは

目的・目標・ゴール・ビジョンを山登りをするを考えて書いてみよう。ゴールを決めるメリットもブレーキもあります。ペップトークでは、ゴールのイメージを共有し、明確化することで相手のブレーキを外し、できることから進めることでやる気を引き出すことができます。



客観的メリット

- ①設定
知識・能力・道具が増える
できる・できないが明確化される
ビジョンとセットで描くとワクワク感が増す
視点が高くなる
行動しやすくなる
- ②宣言
覚悟が決まる
協力が現れる

心理的ブレーキ

- ①設定
変化・選択・決断に対する恐れ
できないかもというプレッシャー
- ②宣言
他人の価値観による
評価、判断、批判、否定

心理的ブレーキの外し方

- 知る
小さく始める
思い込みを書き換える
評価軸を変える
失敗や挫折の意味づけを変える



夢を決めよう！

○△☆1 3☆□○×△1○

×◎1 △◎○×△3 □×2

□☆3 2○△□×2 3◎□

×2○☆□3 1 2◎○△◎

○◎☆□3 2○×△□2 3

8秒間真剣に見たら、テキストを閉じてください。

次にテキストを開ける時は4秒間で閉じましょう。

自分の中の違いに気づくことができましたか？



6. ゴールペップトーク

ペップトークを考えよう

現場の状況に合わせて、ペップトークを考えましょう。
あなたは生徒たちに目の前のことに、自分の全力を出してほしいと願っています。
生徒たちの気持ちを汲み、心を揺さぶる背中の一押しを考えよう。



Let's think

最後の夏の大会。初めてレギュラーになったA君
緊張して手が震えている。今まで地道に頑張ってきた
そんな彼を励ます言葉掛けを考えてみよう！

Four empty rectangular boxes with dashed lines for writing, arranged in a 2x2 grid within a circular graphic.

<解答例>

お前ならできる！
一緒に試合を
楽しもう！

緊張してる？
その気持ちはわかるよ
明日が初めての
試合だからな

だから、明日の試合
誰よりも走り切れ。
今までやってきたこと
を出し切るんだ。

でもA君は、誰より走っ
てきた。緊張は本気の
証拠。戦うために必要
な気持ちなんだ。



Let's think

高校受験！部活を引退した後、オープンスクールで志望校を決めた。
そこから猛勉強してきたB子。塾にも通い、彼女なりに勉強を頑張っ
てきた。最後にどんな言葉をかけるか、考えてみよう！

Four empty rectangular boxes with dashed lines for writing, arranged in a 2x2 grid within a circular graphic.

<解答例>

大丈夫！
帰ってきたら、
美味しいもの
食べに行こう！

いよいよ第一志望校の
試験日だね。
不安があるのは当然。

だから、これまでやっ
てきたことを思い出そ
う。とにかくできるこ
と、全部書いておいて。

B子は今日まで過去問解
いて、塾に通って頑
張ってきた。不安は、
この学校を本気で合格
したいって気持ちだよ。

ペップトーカー一度チェックリスト



20個の質問で当てはまるものにチェックをつけていきましょう。
みなさんのペップトーカーとしての立ち位置がわかります。

- ① 自分には価値があると思う
- ② 悪いところよりも良いところの方を先に伝えるようにしている
- ③ 落ち込んでもすぐに切り替えて復活が早い方だ
- ④ 一緒にいると元気になるとよく言われる
- ⑤ 相手の話をよくきくように心がけている
- ⑥ 自分自身を大好きである
- ⑦ 「すみません」よりも「ありがとう」とよく言っている
- ⑧ マイナスな出来事もプラスにとらえるように意識している
- ⑨ あまり意識しなくても自然に相手を励ましている
- ⑩ 相手の立場に立って話しかけることを意識している
- ⑪ 自分の良いところを1分以内に10個以上言える
- ⑫ 「～～するな」よりも「～～しよう」とよく言っている
- ⑬ うまくいかない時でも自分を許すことができる
- ⑭ 夢の実現を本気で応援したい人がいる
- ⑮ 人の成功を自分のこととして喜ぶことができるほうだ
- ⑯ 自分で自分をよく励ましている
- ⑰ 感情的というよりは情熱的に相手に伝えるようにしている
- ⑱ どちらかというとなポジティブなほうだ
- ⑲ 頑張っている人を見ると応援したくなる
- ⑳ 短くわかりやすい言葉で相手に伝えることを意識している

いくつチェックができましたか？

セミナー前

個



セミナー後

個



3ヶ月後

個



今後伸ばしていきたい項目はどれですか？

今はチェックがついていないけれど今後チェックがつくようにしていきたい項目を2～3個あげて☆をつけてみましょう。
☆をつけた項目を意識していきましょう！





一般財団法人
日本ペップトーク普及協会
<http://www.peptalk.jp>