

あなたの言葉は  
「心のスイッチ」か、  
それとも「やる気を  
奪う刃」か？



ペップトーク：  
たった1分で  
相手の本領を  
発揮させる「言葉の力」



# 良かれと思ったその一言、実は「プツペトーク」になっていませんか？



## プツペトーク (やる気をなくす言葉)

「なんでできないんだ！」

結果否定

「遅刻しないで！」

ネガティブ語

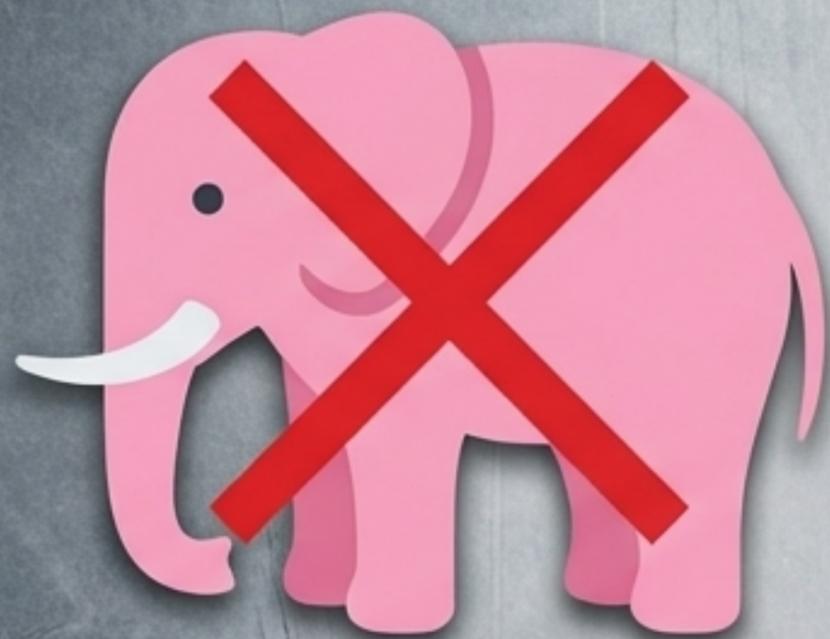
「緊張するな！」

ゴール無視



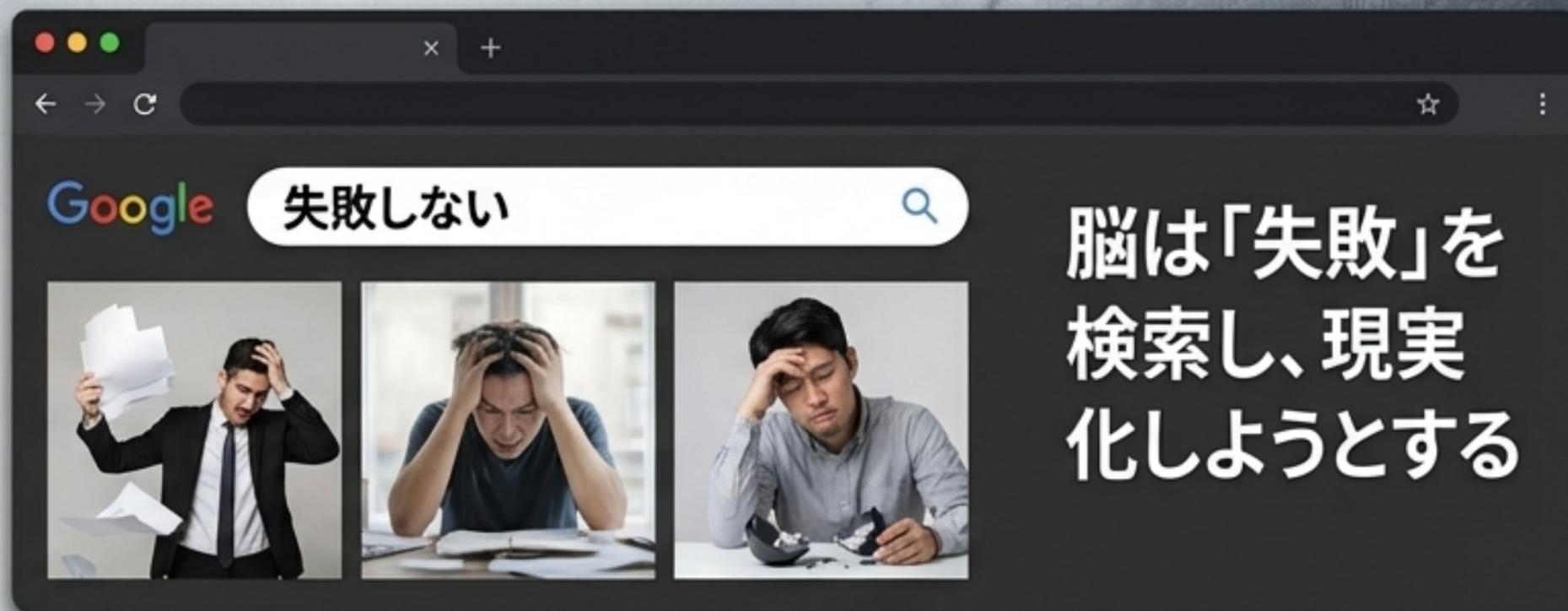
応援しているつもりでも、脳には「ネガティブな結果」が刷り込まれている。

# なぜ「否定語」は逆効果なのか？(脳科学の裏付け)



「ピンクの象を想像しないで」

➡ 脳は否定形を理解できず、  
まず「ピンクの象」を  
思い浮かべる。



Google 失敗しない

脳は「失敗」を検索し、現実化しようとする



Google 成功しよう

脳に「成功」のイメージを描かせる

# ペップトーク：アメリカのスポーツ界発祥「本領発揮」のスキル



試合直前のロッカールームで生まれた、たった1分の激励演説

PEP TALK  
=  
前向きな背中へのひと押し



短く



わかりやすく

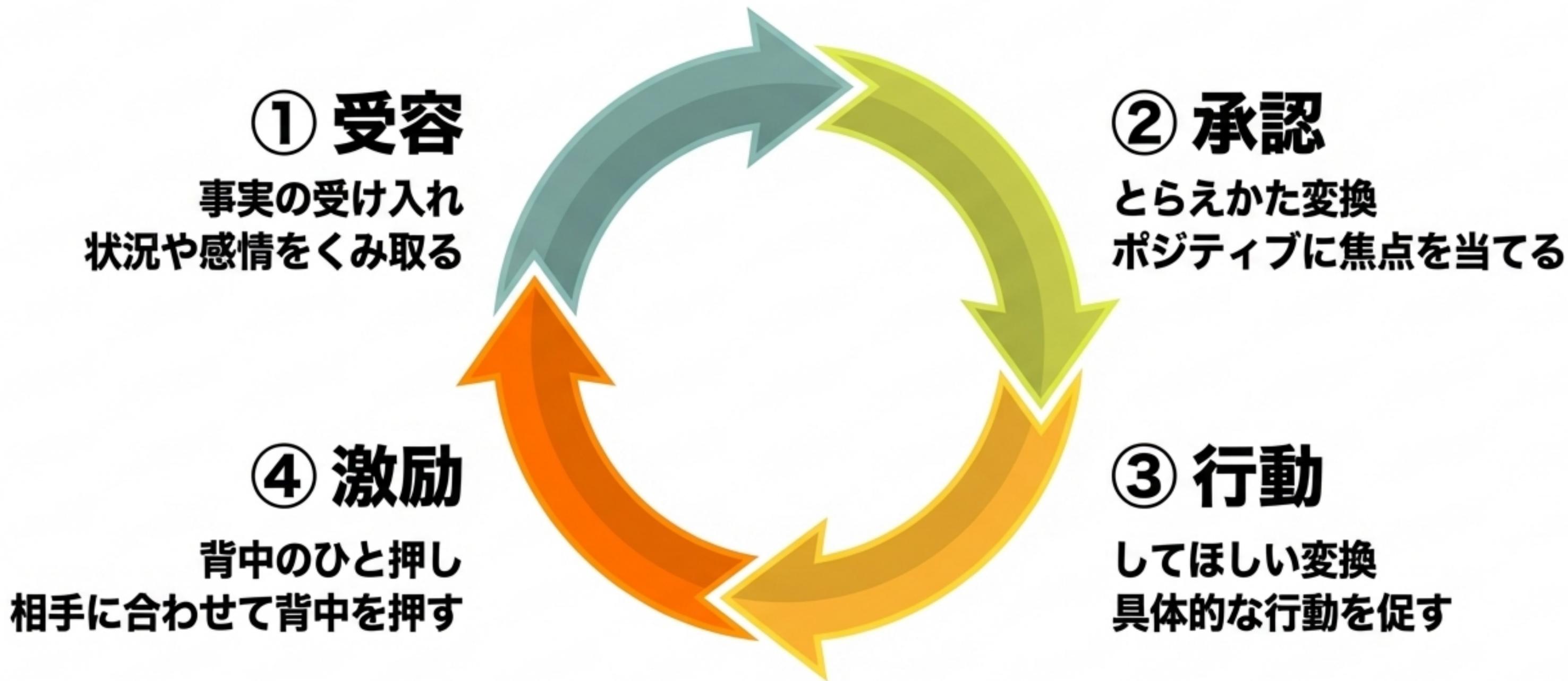


肯定的な



魂を揺さぶる

# 相手の心に火をつける「4つのステップ」



いきなり「頑張れ！」（④激励）に飛ぶと失敗する。まずは受け入れる（①受容）ことから。

# Step 1 & 2: マインドシフト (受容と承認)

## Step 1: 受容 (心の器)



無関心や「ムリポジ (無理なポジティブ)」はNG。  
まずは「緊張しているね」「不安だよ」と  
ありのままを受け入れる。

## Step 2: 承認 (リフレーミング)



# Step 3 & 4: アクションと背中へのひと押し（行動と激励）

## Step 3: 行動 (してほしい変換)

[してほしくない事 + 否定] ➔ [してほしい事]

「ミスするな！」

「左をキープしていこう！」

- 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

## Step 4: 激励 (背中へのひと押し)



1. 激励系: 「さあ、思いっきり暴れてこい！」



2. 見守り系: 「大丈夫、私たちがついてきているよ」

# 現場で使える！言葉の変換トレーニング

Scene: 大事な会議の前

「失敗しないように。  
緊張せず、結果を  
出してこい！」

① 受容：「初めてのプレゼン、  
緊張するよな」

② 承認：「でも、これまで夜遅くまで  
準備してきた証拠だ」

③ 行動：「いつも通り、丁寧に  
ゆっくり話そう」

④ 激励：「よし、楽しんでおいで！」

# 他者を応援する前に：インサイド・アウトの法則



自分が満たされず、元気が枯渇している状態で誰かを応援しようとする  
「自己犠牲」になる。まずは「セルフペップトーク」で自分のグラスを満たすこと。

# ビジネスでの実践：心理的安全性の醸成



心理的安全性 (Psychological Safety) の高いチームは、失敗を恐れず意見を言える。

「なぜ目標未達なんだ？ 言い訳するな」



「未達で悔しいな (受容)。  
でも新規開拓のアプローチは良かった (承認)。  
来月は〇〇に絞って動こう (行動)。  
君ならできる！ (激励)」

# 家庭・教育での実践：ピグマリオン効果と存在承認



## ピグマリオン効果:

期待されると、人はその期待に応えようと成長する。

結果承認  
(「すごい！」)

行動承認  
(「頑張ったね」)

存在承認  
(「あなたがいてくれて嬉しい」)

「なんでできないの！  
早くしなさい！」

「一人でお着替え頑  
張ったね。次はボタ  
ンを揃えよう！」

A young child wearing a brown winter hat with goggles and a light-colored quilted jacket is looking upwards with a hopeful expression. The background is a warm, golden sunset sky. The text is overlaid on the lower half of the image.

# あなたは誰の「ドリームサポーター」になりますか？

ドリームサポーターとは、大切な人の夢の実現や目標達成を本気で応援する人のこと。  
相手の頑張りを普段から見ているあなたにしか、本当のペップトークはできない。

# 明日からの行動を変える：ペップトーカー一度チェック

- ✓ 「すみません」よりも「ありがとう」をよく言う
- ✓ 悪いところよりも、良いところを先に伝える
- ✓ 「～～するな」よりも「～～しよう」を使う
- ✓ 相手の立場に立って話しかけている
- ✓ まず、自分自身を大好きである

言葉を変えれば、あなたが周りの環境を変える最高のペップトーカーになれる。

言葉の力が磨かれれば、  
本領発揮の未来が創れる。

---

「言葉は心のスイッチ。」

今日から、あなたの大切な人へ、  
そして自分自身へ、魔法の言葉をかけよう。