

●●●●●●●●●● ~ ペップトーク ~ ●●●●●●●●●●

みなさんは「ペップトーク」という言葉を耳にしたことはありますか。「ペップ(PEP)」とは、英語で「元気」という意味があり、ペップトークとは相手を元気づける言葉だそうです。

スポーツの場において、監督やコーチが選手たちのモチベーションを上げるために言葉をかけているシーンを見たことがあるのではないのでしょうか。2023年に行われたWBC決勝戦において、アメリカとの試合の前に、大谷翔平選手はロッカールームで次のようなスピーチをしました。

「野球をやっている人は、誰もが聞いたことがある選手たちがいる。」

「しかし、憧^{あこが}れてしまったら超えられない。」

「今日1日だけは彼らへの憧れを捨てて、勝つことだけを考えていきましょう。さあ、行こう！」



大谷選手は、有名なメジャーリーガーたちと対戦するチームメイトの気持ちを理解し、前向きな言葉かけをして選手たちの背中を押していました。

ペップトークは、スポーツ界のみならず、様々な場面で活用されるようになってきています。今回はみなさんに、上手なペップトークの方法を紹介します。

< ペップトークの4つのステップ >

例: 友だちとケンカをして落ち込んでいる人に...

1 事実の受け入れ(受容)^{じゆよう}

「ケンカをすると、とても嫌な気持ちになるし、悲しいよね。」

2 とらえかた変換(承認)^{へんかん しょうにん}

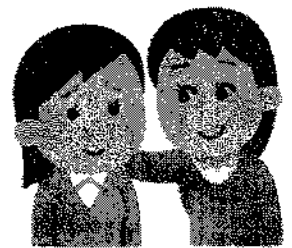
「きっと仲直りしたい気持ちがあるから、モヤモヤするんだよね。」

3 してほしい変換(行動)

「自分の気持ちを素直に伝えてみたら？」

4 背中の一押し(激励)^{げきれい}

「きっと仲直りできるよ。何かあったら相談してね！」



上の例のように普段の生活においても、言葉ひとつで自分や相手を元気づけたり、勇気を与えたりすることができます。しかし、「頑張れ」「なんでやらないの」という言葉だけでは、何をすることが分からず、困っている人にとって行動に移すことはとても難しいことです。ペップトークのように、お互いが相手の気持ちを理解し、前向きな言葉をかけてあげることで、より良い人間関係にもつながるのではないのでしょうか。

茂原市内在住の女性が「帰り道気を付けてね。」と小学生に声をかけたところ、「おばあちゃんもね。」という言葉が返してくれたそうです。この女性から「私のことも心配してくれて、大変うれしかったです。」と青少年指導センターに連絡をいただきました。



この他にも地域の方から、放課後の児童生徒の様子について連絡をいただくことがあります。みなさんが気付かないところで、見守ってくれている人がいます。そのような地域の方への感謝の気持ちを忘れず、元気なあいさつができるとういことです。

青少年の補導・相談状況 不審者情報 令和7年9月13日～令和7年10月15日までを掲載

《補導状況》 40件

自転車の乗り方について				その他
ヘルメット着用不備	並進	スマホ運転	二人乗り	迷惑行為
27	4	2	2	5

《相談状況》 14件

家出	不良交友	粗暴行為	不健全性的行為
4	2	2	2
怠学・怠業	喫煙	不登校	その他
1	1	1	1

《不審者情報》 1件

月/日	時間	場所	概要	不審者の特徴	対応
10/15	17:40	ライフガーデン 茂原	中学生3人が男性から胸を殴られる、押される、レジ袋を投げられる、蹴られるなどの被害を受けた。	50歳代男性 長身、細身 白髪 眼鏡 白色のTシャツ 黒色のズボン	青少年指導センター 巡回強化 警察への通報済

◎これまでの不審者情報については、茂原市HP「わが街ガイド」に掲載しています。
二次元コードを読み込むと、わが街ガイドのサイトにアクセスすることができます。



「くす」の感想をお聞かせください！

青少年指導センターでは広報紙「くす」をより多くの人に読んでいただけるよう、紙面の充実を図っております。

スマートフォン等で二次元コードを読み取り、ご感想やご意見をいただければ幸いです。

