

南中 便り

The Letter from Minamiōsawa!

協力

勤勉

善良

令和6年11月1日
第5号
南大沢中学校

「ペップトークを使ってみませんか？」

校長 荻原 隆行

10月23日(水)、PTA主催講演会として、日本ペップトーク普及協会認定講師である小柳今日子さんを講師に迎え、「心をつなぐ言葉がけとコミュニケーション」をテーマに講演をしていただきました。ペップトークは、アメリカ発祥のスキルです。「ペップ(PEP)」には、元気・活力・活気といった意味があり、相手を励ましたり、鼓舞したり、集中力を高めたりするために使われるポジティブな言葉がけのことをペップトークといいます。昨年のWBC決勝アメリカ戦前の、大谷翔平選手が仲間の選手たちに話した「憧れるのはやめましょう」の声掛けや、2022年サッカーワールドカップドイツ戦前に、キャプテン吉田麻也選手が「ドイツは俺らに負けるなんて1ミリも思ってないぞ。絶対チャンスあるから、そこに絶対隙があるから」と語り、続けて「今日俺たちが歴史を変えよう」とチームを鼓舞した話がまさにペップトークです。

さて、小柳さんによるとペップトークは、①事実の受け入れ(受容)②捉え方の変換(承認)③してほしい行動変換(行動)④背中の一押し(激励)の四つのステップで構成されているのがポイントだそうです。

例えば、大谷翔平選手の声掛けでは、①最初に「憧れるのをやめましょう」という言葉に続けて米大リーグの有名選手の名を挙げ、「今日一日だけは憧れてしまったら超えられない」とまずは事実を受け入れるように話しました。これが受容です。次に、②「歯が立たないのでは」「勝てやしない」などのネガティブな考えを、「僕らは今日超えるために、トップになるために来た」と、目的や目標を伝え、捉え方をポジティブな考えに変換しました。これが承認です。さらに、③「今日一日だけは憧れを捨てて、勝つことだけ考えていきましょう」と、今できる直接的な行動を指示し、勝つイメージを皆に描かせ、④「さあ行こう!」と気持ちが一つになり気合が入る一言で勇気づけ、背中を押しました。これが行動と激励です。その結果、この試合に出場した日本チームの選手達は、名だたるメジャーリーガーを前にひるむことなく自分の実力を発揮して、見事試合に勝利し世界一になりました。

このようにペップトークを使うことにより、周囲の人を元気づける、やる気を引き出す、持っている力を出し切れる状態にしてあげるなど、皆さんの温かい応援の思いを相手の心に届けることができるようになります。中学生くらいの年齢になると、スポーツや文化的な活動で試合や大会に出る機会も増え、さらに人前で発表したり、受験があったりと、親として励ましたい機会が増えると思います。そんな時にこのペップトークをうまく使えば、お客様のモチベーションもぐっと上がり、結果的に良い成果が得られる可能性が高まると思います。

小柳さんは、「脳は聞いた言葉を即座にイメージし、その描かれたイメージを身体が実現しようとする」という話をしてくれました。前向きな言葉は前向きな未来をイメージさせ、そのイメージに向けた行動を身体はとろうとするそうです。行動のアドバイスをするとき「～するな」ではなく、「～しよう」「きつこうなる」というような言葉がけをすることで、その未来は現実化しやすくなるそうです。

アメリカ国立科学財団の研究によると、私たちの脳は1日に1.2万から6万回の思考活動し、思考のうちの約9割が前日と同じ内容を繰り返しており、約8割がネガティブな内容だとされています。私たちは常時ネガティブなことを考えることで危険から身を守り、いざという時に備えているからだそうです。そのため、我々が考えることがネガティブになりがちなのは、人間の脳がもつ本来の働きということがわかります。だからこそ、ここぞという時にはペップトークでとらえ方の変換をして、ネガティブな思考をポジティブな思考に変え、出来ない未来ではなく、出来る未来をイメージさせ、良いパフォーマンスを発揮できるように方向づけしてあげることが、誰かを励ましたり元気づけたりするのに効果的だと思います。

最後に、ペップトークは相手に合わせた使い分けが重要だそうです。子どもたちに向けて話しかける際には、相手の性格や状況に合わせて、適切な言葉を選べると良いでしょう。また、これは他者に向けて効果的であるだけではありません。自分自身に対してペップトークすること(セルフペップトーク)で、やる気を高め、自分自身のピンチを乗り越えたい時に使えます。ぜひ、ご家庭や職場、その他の場所で使ってみてはいかがでしょうか。



花壇整備ありがとうございました

10月26日(土)、南大沢中学校緑化の一環として、PTAの皆様の協力のもと、花壇整備をしていただきました。パンジーとビオラで5色用意したものを、色とりどりにきれいに植えてもらいました。花壇には先日、生徒の保健委員さんによって植えられたダイアンサス、ストロベリーパフェ、チョコレートコスモスなどの花もあり、さらに12月にはチューリップの球根を植えることになっており、春先にはとても素敵な花がいっぱい咲き揃う予定です。花壇に携わってくれた皆様、ありがとうございました。

なお、この緑化にあたっては、

「東京都都市緑化基金」～令和6年度花壇・庭づくり活動支援事業～

の助成を受けて、花苗や球根、土などを購入していることを報告させていただきます。



合唱祭の様子

10月18日(金)に合唱祭を実施いたしました。多数の保護者の皆様にご参観いただき感謝申し上げます。今回の行事を通して、それぞれの学年が成長段階にあわせた学びを得ることができました。ご支援ご協力ありがとうございました。



1学年



2学年



3学年

不登校をテーマとした保護者サロン

教育委員会では不登校の子どもたちを支援するために、保護者対象の講演会を実施しています。

講演の中で小グループに分かれ、参加者の皆さん同士で日頃感じている思いや悩みを語り合う時間も予定しています。どうぞお気軽にご参加ください。

1. 対象 市内在住で小・中学生の保護者
2. 日時 11月19日(火) 午後2時 午後4時30分
3. 会場 教育センター大会議室
4. 内容 講演「ゲームに夢中の子どもたち～親としてゲームをどう考えるか」
講師：八王子市教育委員会教育指導課心理相談員
5. 定員 60名 先着順
6. 申込み・11月1日(金) 午前8時30分から受付開始
7. 問合せ 高尾山学園内 教育指導課登校支援担当(電話：663-3216)へお電話で