

お家の人にも
読んでもらって
くださいね！

皆さん こんにちは！ どりーむさぼーとLABOです



行事が盛りだくさんの長い2学期、皆さんがんばりましたね。冬休みは、お友だちやご家族と過ごす時間が嬉しいですね。ゆったり休むのもよし、イベントで盛り上がるのもよし、自分を楽しませてあげましょうね。

2学期、どりーむさぼーとLABOは、1年生の校外学習発表会を見学させていただいたり、11月にはペップトーク授業の機会をいただきました。一人一人が自分らしく、お友だちに対しても思いやりを持って交流している様子に感心しました。また、生徒会の皆さんの定例会に同席させていただきました。横山中学校をより良くするために、生徒

の皆さんの思いを受け取り、実現させていくには？を前向きに話し合う姿はとても頼もしく、素敵でした。

自分の夢を実現するために

「ペップトーク」は前向きな言葉がけで、皆さんには昨年度から授業などで、その「使い方」「コツ」をお伝えしていますが、目的は「ペップトークを使うこと」ではありません。皆さんには「こうなったらいいな」と思う学校生活や自分自身の夢があると思いますが、時には自信がなくなることもありますよね。「私たちには無理かも」「そうないかないかも」というネガティブは、夢への思いが強いときこそ現れがちです。そんなとき、自

分たちを応援するための言葉がけ「ペップトーク」で心を整え、再び「できるぞ！」と歩み始める力にして欲しいのです。令和8年はどんな年にしたいですか？まずは「行きたい未来」「なりたい自分」をしっかりと描いてみる冬休みにしていきましょう！

大切な人を応援したい優しいあなたへ

1年生の授業後のアンケートでは「どうしたら人と良い関係性でいられる？」「ネガティブな人を助けるには？」という質問が複数寄せられました。優しい皆さんは、お友だちやご家族と仲良く楽しく過ごしたいと思っているのですね。「ペップトーク」のコツを意識すると、関係性がスムーズに穏やかになる効果があると思います。

相手がネガティブなときは「〇〇した方がいいんじゃない？」などとアドバイスしたくなるかもしれませんが、まずはステップ①②を丁寧に意識してみましょう

- ①受容 相手がネガティブな状況で、良くない！と思うときも「そうなんだね、今そんな気持ちなんだね」と、一旦受け入れる（わかってくれた！という気持ちになり、心の扉が開きやすくなる）
- ②承認 相手の良くないところをコインをひっくり返すようにポジティブにとらえ変えてみる。または、良くないところはあえて見ずに、良いところや持っている強み（あるものパズル）に目を向けて言葉にする。

↑をくり返すことで、相手の気持ちが落ち着いてくると思います。「自分にも良いところがあるのかも。今の自分も悪くない」と思えるようになると、人は自然と前進したくなっていきます。そうになったら、③④に進みます。

- ③行動 相手のできそうなことから少しずつ「～しよう！」「～できる！」と言ってみる。描いた未来は脳が実現させようと働いてくれます。（思い込みがかわってくるってこと）
- ④激励 相手の背中を押しそうな言葉は？好きなアニメのセリフや、推しの歌の歌詞など、やる気になりそう、その気になりそうな言葉を応援ワードにしてみましょう！

相手のことを丁寧に観察し、その人が今、言葉を受け取れる状況かどうかを想像した上で、嬉しくなりそうな言葉を届けてみましょう。

それでも、なかなか相手が変わらなくて悲しくなることもあるかもしれません。人にはそれぞれペースがあるので「今は変わりたくないんだね」と受容してあげて欲しいと思います。また、今はどうやってもうまくいかないと思っている人も、変化のタイミングが来たら親友になるかもしれません。世界は可能性に溢れています。皆さんがいろんな経験の中で、素敵に成長していくことを、私たちは心から応援しています！

ポジティブとは…
ネガティブを否定するのではなく、
ネガティブな状況・心の状態も
受け止めること

どりーむさぼーLINE↓



どりーむさぼーとLABOとお話しましょう

どりーむさぼーとLABOの公式LINEにて、日々のペップな出来事や、ペップ変換のコツなどをお届けしています。QRコードからご登録ください。メンバーさんからの返信は、他の方には見えません。マンツーマンでやりとりができます。いろんな話をしましょう！もちろん、投稿を見るだけでもオッケー！お待ちしております。