

日専校 トレーニング・テキスト

後輩の力を100%出し切るサポート方法

ペップトークを 身につけよう



日立工業専修学校

落ち込んでいる

悩んでいる

迷っている

不安を
抱えている

自信を
持ちきれない

緊張している



後輩の心を震わせ
やる気を起こし
本来の力を引き出す

3つの心構え

- 1 短く、前向きなセリフを、元気よく
- 2 相手に伝わる、分かりやすい言葉で
- 3 後輩が望んでいる言葉を、本気で伝えよう

- ☆ 大切な事は、結果を気にすることではなく、行動を起こすこと
- ☆ 結果の指示ではなく、行動の指示

目 次

1	人の心理の基本を学ぶ -----	1
2	NGワード（やる気を無くさせるセリフ） -----	4
3	後輩を励ますセリフ -----	7
4	PEP TALK（やる気を引き出すセリフの事例） -----	8
5	後輩を励ます方法 -----	9
6	自分なりの PEP TALK を作ろう -----	11

（参考1）

ネガティブ（否定的）な言葉を使うと、結果がうまく行かない理由---- 12

（参考2）

ネガティブスピーチとポジティブスピーチの例----- 13

はじめに

あなたは、今、後輩を指導する立場にあります。後輩が、自分の立てる目標を作るのを支援したり、夢を実現したりする為に、あなたは、技術だけではなく、心もサポートする役目を果たしています。後輩の夢の実現を支援する指導員ですから、「ドリーム・サポーター」と言い換えることもできるでしょう。そして、後輩を育てることは、自分自身の成長にもつながっています。

PEP TALK を使いこなしていくと、次のような効果が期待できます。

① 後輩の心に火をつける。

後輩みずから、積極的に行動を起こしていこうという意欲が湧く。

② 後輩が、できないかも？と思っていた事が、できるようになる。

③ 後輩の表情が、明るくなり、笑顔が増える。

④ 後輩が、主体的に目標を設定し、実行を継続するようになる、 などです。

励ますステップは、次の4段階です。

① 相手の現実の姿や結果をそのまま、一旦受け入れる。

② 相手を認め、あなたの気持ちを、言葉と表情を使って、分かってもらう。

③ 相手の心（不安、心配等）を想像し、起こしてもらいたい行動を考える。

④ 短いセリフで、背中を押して、激励する。

1 人の心理の基本を学ぶ

1-1 人間関係を作る

まずは、後輩と人間関係の基本を作ることを心掛けましょう。

「鏡の法則」という言葉を聞いたことはありますか？これは、あなたが、もし、後輩のことを、いやだな、嫌いだなと感じると、後輩も自分の事を嫌いになる確率が高くなる。一方、自分から相手を好きになろうと思うと、相手からも好かれる可能性が高まる、というものです。

人間関係を作る入り口では、相手の存在を、現状のまま、一旦受け入れることが大切です。すると、お互いに信頼関係が生まれ、後輩が、あなたの指導を受け入れていこうという素地が生まれてきます。

1-2 あなたから声を掛ける

指導内容自体は厳しいものです。それだけに、日常、指導する先輩の方から、先に声を掛けてあげると、とても効果が上がります。たとえば、あなたから先に、朝、「おはよう」と声を掛けてみましょう。それだけでも、「先輩は、自分のことを考えてくれている」と、ありがたく思うでしょう。

1-3 心配を先取りして、口にしない

初めのうちは、基本が分かっていない、動作もぎこちないなど、思うようにうまく行かない状態かもしれません。まずは、後輩の現在の実態をしっかりと

受け止めましょう。いきなり現状を否定したり、将来の結果を気にし、心配を先取りして、否定的なセリフ（無理だ、駄目、難しい、やっていけない等）を言うのは止めましょう。頑張ろうという後輩のやる気が、減ってしまいます。まずは、現実を受け入れる勇気を持ち、後輩に対して、明るい、前向きな表現や振舞いを心掛けて下さい。

「悲観は気分、楽観は意思」という言葉があります。

少々の難しさを感じていても、「きつとうまく行く」と、自分の意志として、自分に言い聞かながら、忍耐と我慢を武器に、指導していきましょう。

1-4 後輩を認めると、本人が思っている以上の可能性を引き出せる

後輩を認めること、信じること、励ますことが、とても大切です。

後輩は、自分の可能性を信じてもらえたと感じて、自ら（みずから）、次の目標を設定し、日々の訓練を継続していく意志を強めていくでしょう。

つらい訓練が、楽しく感じられるようになったら、しめたものです。

あなたの指導は、成功しています。

1-5 後輩の2つの欲求を理解する

やる気に関して、誰にも、2つの欲求があります。それは、①存在欲求（チームの一員として受け入れてほしい）と②貢献欲求（チームに役立っていることを実感したい）です。

①の存在欲求では、後輩の現在の存在自体を受け入れ、後輩が、こうありたいと思っていることに気付いて下さい。相手をよく観察して下さい。そして、あなたが、一旦は受け入れた、ということが、後輩に分かるよう、言葉や表情で表現しましょう。たとえ、心の中で理解していても、相手に向かって、「そんなんじゃない、まだ駄目だよ」などと言ってしまっただけでは、残念な結果になります。あなたの意図が、相手に伝わることを意識しましょう。

例えば、後輩に対して、「あなたは、今のままで素晴らしい」「あなたの目標は必ず叶う（かなう）」「あなたと一緒に訓練をやっていこう」ということを伝えてあげて下さい。

②の貢献欲求では、後輩を指導していることが、先輩のあなたにとっても、役に立っていることを分かってもらうことが重要です。

あなたの指導が、あなたにとっても、「うれしい」「やりがいがある」ことだということが、後輩に伝わると、相手は、安心・信頼して、さらに意欲を向上させ、訓練に励んでいくでしょう。

あなたの思いをが、うまく伝わっているかを振り返って下さい。

1-6 心の中で成功を願う

後輩に本当に良くなってもらいたいと願うこと、あなたの本気度が相手に伝わるのが、大切です。心の底、根底で、お互いにつながっているという実感を持てるかどうかは、成長に大きく影響します。

心の壁を取り除いて、お互いの思いを伝え合いましょう。

後輩の心の中に、

- ・自信が湧いて来た
- ・うれしい、楽しい
- ・ワクワクしてきた
- ・感謝の気持ちで、取り組んでいる
- ・自由に、伸び伸びと、やっている感覚だ

という気持ちが湧いてきたら、あなたの指導は成功しています。

2 NG ワード（やる気を無くさせるセリフ）

相手の存在、思い、可能性、試合結果を否定する NG ワード（No Good の NG）は、相手のやる気をなくして、悩みや不安などが増大しますので気をつけましょう。

- ① 「いなくてもいいんだよ」
- ② 「代替りの人は、他にもいるから」
- ③ 「意味ない事やってるよね」
- ④ 「何考えてるのか、分かんないなあ」
- ⑤ 「絶対無理だから、やめたら」
- ⑥ 「いつになったら、始めんだよ」
- ⑦ 「最悪の結果だよ。信じられない」
- ⑧ 「何度も言わせないで」

⑨ 「こんなこともできないの」

⑩ 「モタモタするなよ」

これらのセリフを、つい、心の中で思うことは、仕方ないかもしれません。

誰しも、心の中では、不満や不快感を持つことがあります。但し、そのままを

口に出さないで、一旦立ち止まり、どう表現したらよいか、考えてみましょう。

自分なりに、上記を言い換えるセリフを見つけて下さい。例えば

① 「いなくてもいいんだよ」 ⇒ 「もう一歩だったんじゃないかな」

② 「代わりの人は、他にもいるから」 ⇒ 「自信持ってもう一回挑戦しよう」

③ 「意味ない事やってるよね」 ⇒ 「効果のある方法を一緒に考えてみよう」

④ 「何考えてるのか、分かんないなあ」 ⇒ 「君の振り返りを教えて」

⑤ 「絶対無理だから、やめたら」

⇒ 「今回は厳しかったね。やり方を見直そうか」

⑥ 「いつになったら、始めるんだよ」

⇒ 「目標は小さく砕いて、できる事から始めよう」

⑦ 「最悪の結果だよ。信じられない」

⇒ 「今回は予想外に厳しかった。次回の作戦を一緒に考えよう」

「今回の失敗を、絶対次回に活かそう」

⑧ 「何度も言わせないでよ」

⇒ 「君のこの部分を直してもらいたいんだ。今、困っていることは何？」

「ここは、大事な点だから、しっかり押さえよう」

⑨ 「こんなこともできないの」 ⇒ 「自分で、できなかったと思う点はどこ？」

⑩ 「モタモタするなよ」 ⇒ 「少しスピードを上げて、頑張ってみよう」

相手に発奮してもらいたいと思って、つい、辛口、厳しめのセリフを私たちは言いがちです。自分も昔、厳しく育てられたから。甘いセリフだと、後輩が、今のレベルで満足して、これ以上向上しないのでは？と、思ってしまうから。本当にそうでしょうか？

あなたの、前向きな気持ちが伝わるよう、一步下がって言葉にしてみましょう。一方で、後輩が、緊張している時は、どうでしょうか？

- ① 「何、勝手に緊張してんだよ」
- ② 「今さら、不安になっても、仕方ないだろ」
- ③ 「もっと、元気出せよ。表情、暗いぞ」

では良くありません。では、どう言えばいいのでしょうか？

- ① 「何、勝手に緊張してんだよ」
⇒ 「**緊張しているんだよね**」（相手の感情をそのまま受け止める）
- ② 「今さら、不安になっても、仕方ないだろ」
⇒ 「**不安になるよね。自分も昔そうだったよ**」
- ③ 「もっと、元気出せよ。表情、暗いぞ」
⇒ 「**心配なんだよね。誰でも、当たり前だから**」

共感の気持ちで、相手の感情に寄り添うことを心掛けましょう。

3 後輩を励ますセリフ

現実の場で、口からセリフが出るように、日頃から、声に出して訓練して下さい。

- ① 「あなたなら、できるよ」
- ② 「朝から、よく頑張ってるね」
- ③ 「いい調子じゃないか」
- ④ 「あなたのお陰で、周囲も盛り上がっているよ」
- ⑤ 「笑顔とやる気が満ちてるね」
- ⑥ 「この間の結果、良かったね」
- ⑦ 「きのうは、すごかったね」
- ⑧ 「ありがとう」
- ⑨ 「助かったよ」
- ⑩ 「カッコよかったね」
- ⑪ 「正直、うれしかったなあ」
- ⑫ 「終わったら、祝杯だ。さあ、闘ってこい」
- ⑬ 「イエス、We can」

後輩が、本来持っている力を、本番で100%出し切れるよう、サポートをしていきましょう。

4 PEP TALK (やる気を引き出すセリフの事例)

- ① 「お前たちのチャンスは今日だ。偉大な瞬間を自分たちでつかみ取れ！」
- ② 「今までは相手が勝っていた。でも、今日の試合は違う。食らいついて、封じ込めろ。必ずできる！」
- ③ 「今日は、俺たちが、一番偉大なチームだ。勝利を必ず奪ってこい！」
- ④ 「できる、できないかじゃない。やるか、やらないかだ！」
- ⑤ 「がっちり守れ。ワンチャンスをものにするぞ！」
- ⑥ 「強いヤツが勝つんじゃない。勝ったヤツが強いんだ！」
- ⑦ 「どんなに相手が強くても、立ち向かわなくてはいけない時がある。普段の練習、チームワークは、我々が上だ。お前たちならできるぞ！」
- ⑧ 「楽しんで来い。結果は、気にするな。このチームは最高だ！」
- ⑨ 「今日は、偉大な瞬間が待っている。我々のチャンスは今日だ。チャンスをつかみ取るぞ！」

5 後輩を励ます方法

- ① 人前で、長く叱らない。長めの時は、個別に、個室で対話する。
- ② 伝えたではなく、相手に伝わったかを意識する。
- ③ 場の雰囲気、空気をあなたの一言で変えられる。

「今日は、思い切り、楽しんで来い。結果は、俺が責任を取る」

×：「ミスするな」「勝ってこいよ」「決めるしかないぞ」「はずすな」
ではなく。

- ④ 問題だと感じて、それを問題だと、そのまま相手にぶつけて、話さない。
問題が起こった。よし、チャンスだ。この問題が起こったから、我々の気づきも生まれた。これをクリアして乗り越えられれば、一步成長できる。
そういう発想の仕方をしましょう。
- ⑤ 時間が無い。だから、困った、どうするんだ。ではなく、よし、だからこそ、
効率を上げるチャンスだ、知恵を絞ろう。そう、考えてみましょう。
- ⑥ 足りないピース（部分、部品）を探すのではなく、すでにあるピースで闘う
という発想がよい。練習時間が足りなかった。道具も不十分だ。・・・
ではなく、応援してくれる人が沢山いる。チームワークも最高だ・・・など
あるものを、積極的に、自分から評価する姿勢が良い。
- ⑦ あなたの言葉で、後輩の脳の中に、明るいイメージが湧く。
それが PEP TALK です。

⑧ つなぎの助詞にも注意しよう。

「お前でいい」⇒「お前がいい」 「今日は元気だね」⇒「今日も元気だね」

⑨ ペップトークの反対を考えてみましょう。

長い、分かりにくい、マイナス、魂がなえてくる、やる気を無くす、怖い。

例：負けたら、走らせるぞ。

⑩ 後輩に自分のお気に入りの短い言葉を考えさせ、一緒に考え、共有し、使ってみよう。

「金メダル、ゲッツ！！」、「できる、できる、必ずできる」、「できる、できる、できる、できた」、「好くなる、良くなる、善くなる」、「克てる、克てる、自分に克てる」・・・

⑪ 話し方

後輩には、してほしいことを言う。「汚すな」ではなく、「きれいに使って
くれて有難う」

「サーブをミスするな」ではなく、「サーブを決めようぜ」

「失敗するな」ではなく、「成功せよう」という、肯定形で話す。

「あきらめるな」ではなく、「最後まで、やりぬけ」

⑫ 結果の指示ではなく、行動の指示を出す。

「今日は勝て」 ⇒ 「力を出し尽くそう」 頑張って、闘っているシーンを思い浮かばせよう。

6 自分なりの PEP TALK を作ろう

あなたなりに、自分のシーンを想像しながら、PEP TALK のセリフを作ってみましょう。3つ書いて下さい。そして、周囲の人と、紹介し合いながら、書き足したり、書き直したりしてみましょう。

最終的に、3つ、自分のセリフを完成させましょう。

後輩を励ます言葉の作り方の例

- ① 事実を受け入れる。
- ② とらえ方を変える。

できない理由を分析するよりも、できる方法を考える。一步前進の作戦。

マイナスのとらえ方ではなく、プラスに明るく、前向きになる発想や考え方。

- ③ こうなるといいね。「・・・してほしい」という言い方で、将来の成功したイメージを共有する。
- ④ 背中を一押しする言葉を発する。

(参考1) ネガティブ (否定的) な言葉を使うと、結果がうまく行かない理由

例えば、走るな、遅刻するな、ミスをするなど、言ったとしましょう。すると、相手には、走る、遅刻するという言葉が、先に頭に入り、ここで、先にイメージができてしまいます。従って、後から、「走るな」などと否定されても、もう遅く、走っているイメージが、先に頭に浮かんでしまっているのです。だから、後輩にお願いする時には、初めから、肯定文で話すほうが良いでしょう。

例えば、「ゆっくり歩きなさい」「5分前に到着しましょう」などの方が、相手に、ストレートに、メッセージが届きます。

また、否定語には、駄目、無理、ムダ、知らん・・などがあります。私たちが、ついこういう否定語を話してしまうのは、単語が短くて、言い易いからです。これを肯定文で言うと、言葉、セリフを、改めて、意識しながら作る必要があります。

例えば、「無駄だ」を言い直そうとすると、「もう一歩だ。何が今からできるか、考えてみよう」「ここまでは、よく頑張った。今、我々にできることは何だろう」などです。

従って、自分なりの前向きな言葉を、普段から考えて、自分なりに意識して決めておくことをお勧めします。

自分にとって良い口癖になれば、うまく行きます。

(参考2) ネガティブスピーチとポジティブスピーチの例

選手の手は、震えています。そういう緊張している選手に対しての励ましのセリフをどう言えばよいか？一緒に考えてみましょう。

① ネガティブスピーチ：

「どうしたんだよ、手が震えているじゃないか。ここで、負けるんじゃないよ。今回、メダルが取れなければ、今までの努力は、すべて無駄になってしまう。まさに水の泡だ。もう、二度とチャンスは無い。応援してくれた人たちの顔に泥を塗ることにもなってしまいうんだからな。負けたら、二度とチャンスは来ない。お前の替わりは、他にもいるんだから」

② ポジティブスピーチ：

「どうしたの、少し手が震えているな。実は、私も、若い時はそうだった。これは、本気でやる気になっている証拠だ。安心しろ。私は、お前の本気度を信じてるから。今日は、自分にとっての最高の作品を作って来い。本気で勝負して、楽しんでこい。応援してるぞ」

以上

MEMO



ペップトークを身につけよう

発行所：日立工業専修学校

(〒316-0032 日立市西成沢町2-17-1)

編集者：山崎 一平

発行日：2019年2月22日

