

## 楽しいワクワクする生活しませんか？ 48

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち  
今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて、  
そのストレスから痛みや病気に派生して苦しんでいる人も多いように思えます。

きじぽ～新聞では、日頃のストレスや心の健康を意識できるように、そしてみなさんと一緒に  
高齢になっても元気に動けるハピワク健康長寿な生活ができればいいな～と思ひ書きます。

**「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」**



さて今回は！、「ペップトーク」について

現在、子育てをするに当たって、子供と会話する時にプラス思考になるような会話を心がけていた  
が、そのような方法が書籍やネットにあったので、わかりやすいので紹介します。

ペップトークとは、スポーツの現場で使われてきた、人を励ますための言葉です。

ペップ(PEP)とは、「元気・活気」という意味があり、そしてわかりやすく、短く話す方法です。

最近では、野球の世界大会(WBC)が3月にありましたが、大谷翔平選手が、  
優勝を勝ち取るためにチームメンバーに語った言葉があります。

「世界的に有名な選手と戦うけれど、今日だけは憧れるのをやめましょう。」

「勝つことだけを考えていきましょう」

という言葉でした。



ペップトークでは、ポジティブな言葉を持ちます。

それは、人の脳が否定と肯定の言葉を区別できない為です。

例えば、子供が忘れ物をした時に、

「今度は忘れ物しないでね」

という言葉かけの場合、〇〇の部分に意識が向き、～しないという否定の表現の方を強く受け取ります。

この場合は、忘れ物に意識が向いて、効果があまりないというものです。

これをポジティブな言葉を選ぶと、以下の表現になります。

「持ち物確認してね」

間違っ、否定的な表現をした場合は、その後にポジティブな言葉に言い換えれば大丈夫です。

人は、あとから言われた方の言葉を重要視します。

例えば、「頑張れ！、諦めるな！」と「諦めるな！頑張れ！」では後者の方が勇気づけられます。

○ペップトークの作り方

以下の順番で話しかけます。

①「受容」、②「承認」、③「行動」、④「激励」

この順序で離すと、より効果が発揮されます。

例：宿題をやらない子

①受容。「宿題多いね」と現状を受け入れてやります

②承認。「でも、これだけ宿題が出されるくらい、1年生のころより賢くなったってことか。すごい！」とポジティブな言葉を選択。

