

# PEP TALK!



## 通信 Vol.25

【ペップトークで心のコップを満たしましょう！】

ペップトーク普及協会では相手のやる気をなくす残念トークを「プッペトーク」、また相手を励まし勇気づけるトークを「ペップトーク」と呼んでいます。相手のやる気をなくすということで、相手から「奪って」しまう言葉がけが「プッペトーク」、相手を勇気づけるということで、相手に「つける、加える」言葉がけが「ペップトーク」と言えます。

では、何を「奪い」何を「つける、加える」のか？

例えばあなたが子どもだとして、食事の後に手伝いをしようと食器を運ぼうとして落としてしまいました。

そんな時に「何やっているのよ！余計な仕事を増やさないでよ！」

こんな風に言われたらどうでしょうか？

同じような場面で「親の手伝いをしたい」「役に立ちたい」という気持ちが奪われてしまうと思いませんか？更には自分は人の役に立つことができるという「自己有用感」や自分はできるんだという「自己肯定感」まで奪ってしまうことにまで繋がっていきます。

反対にあなたが辛い思いをしている時、何かに腹が立っている時、不安な気持ちがある時には心の中の「元気のコップ」「やる気のコップ」「自己肯定感のコップ」「勇気のコップ」などの感情のコップが満たされていない状態と言えます。

そんな時に「そっかー、それは辛いよね」と受容し、寄り添ってもらえたり「それは腹が立つよ！」と共感してもらえたら、それだけでも気分が楽になったりスッキリしませんか？

その上でネガティブな状況、気持ちのとらえ方や見方を前向きに変えてくれて、最後に「応援しているよ！」「頑張ってるね！」「あなたならできるよ」などとペップトークをされるとコップの中身が増えるのではないのでしょうか？

ペップトークをすることで相手の心のコップに元気、やる気、勇気、自己肯定感などのポジティブな感情を加えることができるのです。

言葉は他人の心のコップの中身を奪う事も満たしてあげることができます。

ぜひペップトークで相手の心のコップを満たしていきましょう。

# 第16回豊清工業社員研修

## 挑戦し続ける豊清工業を見てください

業績は伸びているのに社員が楽しそうじゃない。このままではいけないと思い、2018年12月から社員研修を始めました。その結果、一言で言えば、会社のムードが変わりました。

**「ムード（雰囲気）が変われば、ムーブ（行動）が変わる！」**

5年経った今、会社がどんどん変わっています。社員がいきいき、のびのび主体的に動き、採用もDXも新規事業でも成果が出ています。それはお互いがお互いを応援する応援文化ができたからだと感じています。そんな会社の推進力となっている社員研修に一度ゲスト参加してみませんか？きっと会社が変わるヒントがあるはずです。

## 研修詳細

豊清工業の社員研修にゲストとしてご参加ください。研修による学びはもちろん、社員の声を直接お聞きいただければと思います。

内容 ・コミュニケーションスキル  
・抽象化思考トレーニング 他

日時 ①1月25日（木）②1月26日（金）  
9：30～16：30 17:30～懇親会  
①・②とも同じ内容です。

定員 4人

場所 千葉市民会館（JR千葉駅徒歩7分）

参加費 一般 1名 30,000円（懇親会込み）  
紹介割引 1名 20,000円（懇親会込み）

↑ 申込フォーム

## 主催者

豊清工業株式会社代表取締役

石原利彦

日立建機を経て2007年から豊清工業の経営に携わる。会社の業績は伸びているのに社員がイキイキしていないことに気づき、2018年からペップトークと応援文化®構築プログラムを実践。社員が楽しく本気で働ける会社するべく日々奮闘中！

豊清工業ってこんな会社>>>

## 研修講師

応援文化構築プロデューサー

浦上大輔

ペップアップカンパニー代表取締役  
北海道大学で運動生理学、理学療法学を学び運動指導のスペシャリストとして活躍。  
ストレッチポール®のLPN代表取締役を経て、相手のやる気を引き出す言葉がけペップトークを広めるため日本ペップトーク普及協会を設立し言葉の力を伝える。さらに元気な会社を増やしたいとの思いからお互いがお互いを応援し合う応援文化®プログラムを展開中！