

# PEP TALK!



## 通信 Vol.41

【言葉の力で、心のエンジンに火をつけよう！】

みなさん、こんにちは！ペップトーク通信の石原利彦です。

ペップトークは、スポーツの試合前、監督が選手を励ます短いスピーチが発祥ですが、その力はスポーツ界だけにとどまりません。日常生活や仕事、あらゆる場面で活用できる、魔法の言葉です。「ミスしたら交代だ！」という言葉は、選手を萎縮させ、プレッシャーを与えてしまいます。しかし、「楽しんで、練習の成果を出し切れ！」という言葉は、ワクワクした気持ちにさせ、力を引き出します。言葉は、人の心を動かす力を持っています。だからこそ、相手の心がどう動くのか、どんなイメージを持つのかを考えることが大切なのです。

日常生活におけるペップトークの例としては、朝、家族を送り出すときに「今日も一日、笑顔で楽しんで！」と声をかけることで、明るい気持ちで一日をスタートさせることができます。また、試験勉強を頑張っているお子さんには、「努力は必ず報われる！君ならできる！」と励ますことで、自信を与え、やる気を引き出すことができます。

地域社会でもペップトークは有効です。町内会の活動で参加者が消極的なとき、「みんなで力を合わせれば、素晴らしいイベントになる！」と声をかけることで、参加者のモチベーションを高め、一体感を醸成することができます。

仕事では、チームで目標達成を目指す際に「みんなの力を合わせれば、必ず成功する！」と声をかけることで、チームの士気を高め、一体感を醸成することができます。プレゼンテーション前には、「君の情熱は必ず伝わる！自信を持って！」と自分自身に語りかけることで、緊張を和らげ、最高のパフォーマンスを発揮することができます。部下を指導する立場にある方は、ペップトークを積極的に活用することで、部下の成長を促すことができます。「君の成長は素晴らしい！これからも期待している！」という言葉は、部下のモチベーションを高め、さらなる成長を促す力となります。私自身の経験を振り返ってみても、豊清工業の社長として、またペップトーク講師として、言葉の力に何度も助けられてきました。困難な状況に直面したとき、社員を励まし、共に乗り越えてきたのは、まさにペップトークの力でした。

言葉は、人を勇気づけ、希望を与え、行動を促す力を持っています。だからこそ、私たちは言葉を大切に、積極的に活用していくべきなのです。

最後に「あなたは素晴らしい力を持っている！自分を信じて、一歩踏み出そう！」この言葉が、みなさんの背中を押し、新たな一歩を踏み出す勇気となることを願っています。そして、みなさんの周りの人々にも、温かい言葉をかけてあげてください。きっと、素晴らしい連鎖が生まれるはずです。言葉の力で、心のエンジンに火をつけ、素晴らしい一日を、そして素晴らしい未来を切り開いていきましょう！