

りっとう

じんけん便り

りっとう～じんけん便り～の発行について

栗東市では、部落差別をはじめとするあらゆる差別の解消と人権が尊重されるまちづくりの実現に向け、市内の人権に携わる団体のご協力のもと、市民のみなさまに、さまざまな人権課題についての学びの機会を提供できるよう毎年「じんけんセミナー栗東」・「人権文化事業」を開催していましたが、令和2（2020）年度については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「じんけんセミナー栗東」・「人権文化事業」を中止しました。

こうしたなかで、新型コロナウイルス感染症に関連した人権侵害も発生している状況があり、“人権啓発”の必要性が高まっていることから、市民のみなさまへの人権啓発の一環として、今回“りっとう～じんけん便り～”を発行しました。



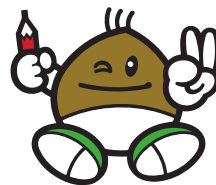
ペップトークの考えに触れ、 ハラスメントを防止しましょう！

今回の“りっとう～じんけん便り～”の発行にあたり、講演会で講師としてお迎えする予定でありました一般財団法人日本ペップトーク普及協会の代表理事を務めておられる岩崎由純さんにご協力をいただきました。

中止した講演会では、岩崎由純さんに様々なハラスメント（誹謗中傷・嫌がらせ）による人権侵害が発生している社会のなかで、「ペップトークを用いたコミュニケーション術によるハラスメント防止」をテーマに講演いただく予定をしておりました。今回の便りでは、ご講演いただく予定であったお話の内容を、『優しい言葉で社会を幸せに「ペップトークでハラスメントを防止する」』と題して、4ページにわたってご紹介いただきます。

「ペップトーク」とは、もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のスピーチのことです。「P e p」は英語で、元気・活気・活力という意味があります。

様々なハラスメントに加え、新たに新型コロナウイルス感染症に関連したハラスメントや人権侵害が発生しているなか、岩崎さんにご紹介いただくペップトークの考えに触れ、みんなで元気に！「応援し、励ましあう社会」をめざすヒントを見つけてみましょう。



PEP TALK!



一般財団法人日本ペップトーク普及協会

いわさき よしずみ

代表理事 岩崎 由純さん

プロフィール

日本を代表するアスレチックトレーナーでもあり、アメリカのスポーツ現場で学んだ「勇気を与える感動のスピーチ」を自分・家族・仲間に伝えるために、企業・学校でも多数講演し、書籍も発行。

優しい言葉で社会を幸せに 「ペップトークでハラスメントを防止する」

(一財)日本ペップトーク普及協会 代表理事 岩崎 由純さん

ペップトークとは

辞書で調べるとPEP TALKは、口語で「(通常短い)激励演説」となっています。短いと書いてあるのが特徴ですが、誰かを励ますためのショートスピーチのことをしています。元気を意味するPEPと、話すという意味のTALKの組み合わせです。

これをスポーツの世界では、試合前の控室で監督やコーチなどの指導者が、その本番に向かう選手に対して行う激励のショートスピーチとして知られています。ペップトークは、短くて、全ての選手に分かりやすく、肯定的な言葉を使って魂を揺さぶり、その気にさせるのが目的です。



プログレッシブ英和中辞典（第4版）の解説

[名][U] **活気, 元気, 活力.**

[動] (他)(自) (・・・を) 元気[活気]づける[づく] ((up))

ペップトークと言えば

アメリカのスポーツ界において、ペップトークと言えば、1960年代から大学バスケットボール界でレジェンドになった故ジョン・ウッデン氏と、1970年代に大学アメリカンフットボール界において多くの奇跡を起こしたアラバマ大学のベア・ブライアント監督です。

長い指導歴で10度の全米優勝を果たしたジョン・ウッデンさんは、試合も練習も関係なく毎日をマスターピース(最高傑作)にするよう指導していました。また、「指導者とは、人々に意欲を起こさせるために銃を必要としない人のことである。」の名言を残しています。「銃」は、現在、取り沙汰されているスポーツ界の「体罰」や、社会問題になっている「ハラスメント」などの暴言や暴力を象徴しています。

スポーツの現場では、「選手たちが、そのスポーツに必要な技術や体力を磨いて本番に向かうように、指導者は言葉の力を磨くのだ。どんな言葉をどう言うか、考えに考え抜いて現場に向かう。それが指導者の役割だ!」と言われています。言葉の暴力であるハラスメントではなく、言葉の力で現場、職場、家庭を元気にするトーク術です。

ペップトークの要因

スポーツの世界では、本番といえば試合になりますが、社会においてもプレゼン、試験、商談、大事な仕事や、お子さんだったら受験、定期テスト、運動会、文化祭、発表会などたくさんの本番があります。

まず、大事な本番前には、ポジティブな言葉を使うことです。例えば受験生が、ご家庭にいたら、その子の前で「落ちる」とか「すべる」という言葉を控えます。何故なら、そうなって欲しくないからです。

試験会場に向かう子どもに「落ちないでね!」と言わないようにするなら、大事な試合に向かう選手に対しても「負けないでね!」とネガティブなイメージを連想する言葉を使いません。また、「絶対に勝ってね!」といった極端にプレッシャーをかけるような言葉も控えることが大事で、聞く側のイメージを大切にします。

ポジティブ語 2つの変換

聞く側が、ポジティブなイメージを描く言葉を「ポジティブ語」と定義づけて2つの変換をご紹介します。

1つ目が「とらえ方変換」です。これは目の前にある事実をどうとらえるかを考えます。手順が煩雑な仕事を与えられた時に、「こんなの無理、難しい、できるわけがない」とネガティブにとらえるか、「これはやりがいがありますね。力を合せてさっさとやり切って、お祝いしましょう!」ぐらいにポジティブにとらえるかの違いです。どちらにしても仕事が大変である事実が変わりませんが、見え方、感じ方が変わります。とらえ方によって「ストレス」になるか「やりがい」になるかの大きな違いを生むのです。

ポジティブ語 = ポジティブ + 言語

とらえ方変換

事実のとらえ方を変えて
別の表現に言い換えること

難しい ➡ やりがいがある
頑固だ ➡ 信念がある!

2つ目が「してほしい変換」です。

誰かに何かを言う時に、して欲しいことを言葉にするのか、して欲しくないことを言葉にするのかの違いです。昔の小学校には、して欲しくないことが貼り紙になっていたことを思い出します。「廊下で走るな」「落書きをするな」グラウンドには「立小便するな」の立て看板

もありました。最近の貼り紙は、「してほしい変換」ができています。「廊下では静かにあるきましょう」「トイレをきれいにお使いいただき、ありがとうございます」など、して欲しいことを明確に言語化します。

「絶対にミスをするなよ！」ではなく「今ある力で思い切りやっておいで」と変換します。

ポジティブ語 = ポジティブ + 言語

してほしい変換 してほしいことをそのまま
イメージできる言葉を使う

ミスをするな ➡ 思い切ってやれ
事故を起こすな ➡ ご安全に！

とらえかた変換 実践例

まずは状況編。今の状況を表す言葉もネガティブな表現をポジティブな言葉に変換します。例えば「問題が起こった」は「課題が見つかった」と変えられます。問題と課題では、受け止める印象が大きく違いますし、課題が見つかったのなら「改善のチャンス」にもつながると思われれます。セミナーの中では「無理だ」の変換に、つまりしてしまう人がいますが、「挑戦する」はどんな時に使う言葉かを考えていただきます。挑戦とかチャレンジは、とても前向きな印象ですが、実は人々が無理だと思うことに取り組む時に使います。辞書でも、挑戦は「困難な物事や新しい記録などに立ち向かうこと」と定義されています。

人の個性を言葉で表現する時にも、「いやな感じ」と「良い感じ」に分かれます。「理屈っぽいね」より「論理的に考えられるね」といわれた方が良い感じです。さあ他の言葉も変換してみましょう。

してほしい変換

つつい励ましているつもりで「してほしくない」ことを言葉にしてしまうことがあります。「絶対にあきらめるな」と言われて、頑張り続けている姿をイメージできたら問題ないのですが、「あきらめる」を連想したら問題です。「最後までやり抜こう」とか「信じ続けよう」と、して欲しいことを言葉にします。

心理学では「ピンクの象をイメージするな」といわれたら、既にイメージしてしまっていることを分かりやすい例として紹介されます。特に日本語は、イメージになる目的語を先にいう言語です。この例での目的語は「ピンクの象」ですが、日本語ではそれを先に言うのに対して英語は「Don't image ピンクの象」と後で言います。

具体的にして欲しいことを言語化するのがペップトーク成功の鍵です。人は言葉を聞いて、理解して、イメージを描きます。語り手と聞き手が共通のイメージを描ける言葉を選びます。「事故を起こすな」ではなく「ご安全に」と多くの現場で「してほしい変換」が使われています。

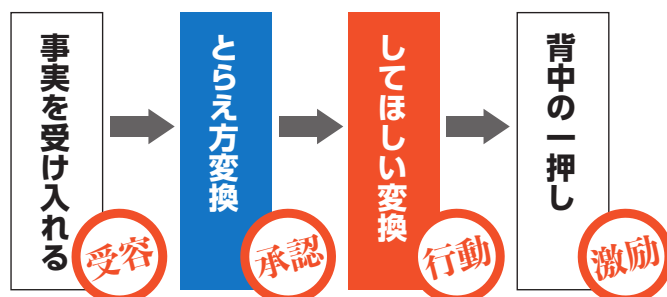
ペップトーク作りの流れ

ペップトークをするためには、まず、事実を受け入れることからスタートします。それが困難だったり災害だったりネガティブな状況だったとしても、受け入れます。また本番前で緊張しているなどの精神状態も、決して否定することなく受け入れます。それを踏まえてポジティブ語の2つの変換にキーワードを交えながら、短くシンプルに、語り手と聞き手が同じ成功のイメージが描けるように語ります。

まず、悪い例をご紹介します。

「あら！手が震えているの？ほんとにダメな子ね。本番前にそんなに緊張していたらちゃんと弾けないよ。今日ミスをしたら絶対に許しませんよ。私に恥をかかせたらピアノ止めさせるからね！」

この例では、まだ結果が出ていないのに、存在も行動も、そして結果も想定して発表者にプレッシャーをかけています。



これをペップトークに変えるには、事実を受け入れ、とらえ方変換、してほしい変換をして、最後に背中の一押しをします。

「あら手が震えているのね。大丈夫。私もそうなったことあるの。それはね、あなたが本気になっている証拠。本気になれば、ちゃんと弾けるっていつもお稽古のとき言ってたよね。だから今こそ自分の本気を信じて、楽しんでおいで。さ、いってらっしゃい！」

緊張しているのも、大事な演奏前であるのも事実ですから受け入れます。それは「本気の証拠」と、とらえ方変換のお手伝いをします。そして、「自分の本気を信じる」として欲しいことを言葉にして、最後に「楽しんで」と背中の一押しをします。

事実を受け入れた上で、とらえ方変換のお手伝いをします。その際、「なるほど、そういうことか！」と聞く側が「わかる気」になれるかどうかのポイントです。そして「してほしい変換」では、聞く側にとって「できる」が「できそうなこと」を言葉にしますから「できる気」がするはず。最後の「背中の一押し」では、普段のコミュニケーションの中から、本人が「やる気」になる言葉を使います。「ガンバレ」と言われるのが嫌いな子には、「本番前には何と言って欲しい」と聞いておきます。わかる気、できる気、やる気を刺激して、目の前の人の中にある「その気」(内発的動機付け)を引き出すことがペップトーク成功の大きなポイントです。答えは、本人の中にあるのです。

ペップトークはショートスピーチ

さて、誰かを短いスピーチで説得するためには何が必要でしょうか？アリストテレスは2000年以上も前に「優れたスピーチの三要素」としてエトス、パトス、ロゴスをあげています。

エトスとは信頼感です。話に信憑性がある、賛同できる、共感できるなど、聞く側が信頼感をいただけるかどうか。事実である、証拠があるなど、論理的な部分も、感情的な部分も、また話し手の品格やバックグラウンドなども関係してきます。相手の肚に落ちる話をするには、普段からの人間関係（信頼関係）の構築にもつながります。

パトスとは、情熱。プレゼンには情熱が必要だと日本でも語られていますが、アリストテレスも語り手の情熱が、相手の心に響くかどうか、感情に訴えかけて感動を共有できるかどうか大事だとしています。また、聞く側の、「もっと聞きたい」の情熱もあれば、間違いなく感動も共有できます。アメリカの大統領の演説では、愛国心を煽る発言が多く含まれています。

ロゴスは、論理的に理由や事象を説明することです。相手に伝わる話の組み立てはもちろん、分かりやすさも言葉選びも大事です。伝えたいイメージを適切な言葉にし、真実を描写します。知性に訴えかけるためには、論理だけでなく、韻を踏んでリズムよい言葉を選んだり、印象に残る表現を使ったりして知的好奇心を刺激します。

何故と何の明確化

フジテレビで長年、スポーツキャスターをされていた故上田昭夫さんと、あるイベントでご一緒させていただきました。母校、慶応大学ラグビー部を優勝に導かれた際に書かれた『王者の復活』の中で「今の若者を動かすのに必要なのは命令ではなく説明なのだ」と表現されています。指導者が「俺が言っているんだから黙って聞け！」という時代は終わり「何故やるのか理由をきちんと説明して納得と理解を得ること」そして「何をどうするのか、具体的な内容を明確にしめすこと」が必要な時代だと説かれています。

指導する側が語ることによって、何をどうするのか具体的なイメージを聞く側が描けているかどうか、そのイメージが両方で一致しているかどうか、それが肝心です。なぜなら、イメージが現実化するからです。

ゴルフで例えます。今からショットを打とうとしている時に、成功のイメージを描くのも、失敗のイメージを描くのも自由です。「俺はこのホールに来ると池ポチャするんだよね！」という、本当にそうになってしまう確率が上がります。発言したことが現実にかかることを心理学用語でオートクラインといいます。「言った」ということは考えたわけですし、言語中枢も使い、自分にも聞こえ、周りの反応も見ています。脳内のたくさんの領域で「池ポチャ」をイメージしたので、全細胞たちはそれを望んでいるものと勘違いしてしまうのです。

3つの質問スキル

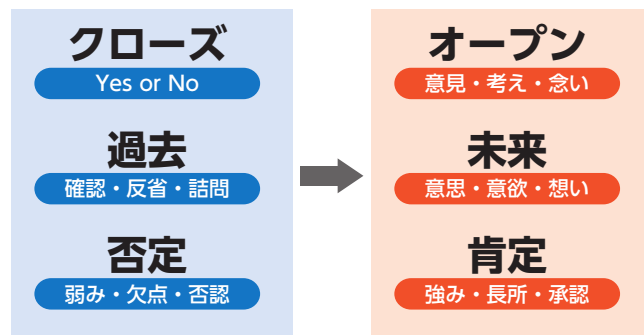
パワハラになりかねないクローズ質問、過去質問、否定質問もペップトーク的な発想で転換できます。

クローズ質問は、「はい」か「いいえ」でしか答えられない質問です。「お前ら負けたいのか」と聞かれると「いいえ」しか言えません。「だったら練習しろ！」と言われると「はい」しか言えません。クローズ質問はパワハラになりがちです。それに対してオープン質問は「みんなは今後どうしたい？」と、意見が言える質問をし、発言できる雰囲気を作ります。

過去質問は「どうしてミスをしたんだ」のように過去にフォーカスをしているので、何を答えても言い訳に聞こえます。「何をしようとしていたんだ」と未来に目を向けると、ミスを反省し、改善し、しようとしていた未来に目を向けられます。「こんなチャレンジをしたかったのです！」と発言すれば、「じゃあ同じミスをしないために何が必要か考え、チャレンジしたかったこと、どうすれば良いかも考えよう」と未来質問では前向きに進むことができます。

「なんでそんなことも分からないんだ！」と、本人が答えようのない質問を否定質問といいます。逆に「どこまで分かっているんだ」と答えられる肯定質問にすると、現在の理解度を明確化できるので、次へのステップに繋がります。肯定質問は、どこまで分かっているか認める質問です。

3つの質問スキル



激励と制御の声かけ

頑張っているつもりで、快適領域にとどまっている人に対しては、有効限界を超えて成長領域に進むための激励の声かけが必要です。

それに対して、自分を追い込む頑張り屋さんは、自らの意志や努力で成長領域や挑戦領域に進みます。しかし問題は、そんな頑張り屋さんは放っておくと、頑張り過ぎて危険領域まで突入して、ケガをしたり事故を起こしたり、時には病んでしまうことです。そんな頑張り過ぎる人には、制御の声かけが必要です。「今日はこれくらいで上がりなさい。心にも体にも休養も必要だよ」とブレーキをかけます。

指導者やリーダーは、目の前の選手や部下が、どのタイプなのかを見極め、適切な声かけが必要です。一般的な指導者の大きなミスは、成功を無視して失敗を叱責

することです。成功は承認し、失敗は改善のチャンスとします。

改善の3ステップ

問題点は、改善点と変換できます。ダメ出しをするのではなく、改善点の明確化をしたら、それを真摯に受け止め、まずは自分で考えます。それでも分からない時には、誰かと共に考えます。グループ、チーム、クラスなどで議論しても分からない時には、プロに助けを求めに動きます。改善のための努力やプロセスが大事だからです。そして成就した時、成功した時には喜びます。頑張っ

て何かを成し遂げた時の達成感や喜びは、最高善といい、遺伝子に影響を及ぼし、人を元気にします。結果が出た後のスピーチでは、良かった点も認めますが、大事な

叱るは行動、怒るは感情

なのは悪かった点もしっかり受け止め、反省し、それを「良くなる点」「改善点」として次に繋ぐことです。改善のための努力やプロセスこそが「褒める」に値します。そして次の本番を迎えたら、「さあ、今日までに改善できた今の力でベストを尽くせ！」と語ります。

教える 人々に広く新しい知識を行き渡らせること
諭す 良く言って理解させようとする

行動

プペットークが
必要な時は
知的に冷静に

叱る 人の言動や失敗などを直させるよう言うこと

諫める よくない物事をしないように注意すること

咎める 過ちや罪・欠点などを取り上げて責める 非難する

セルフペップトークとは

ペップトークを自分自身に向けて行うことをセルフペップトークと名づけました。英語ではアフアメーションという言葉もあります。自分を励ます短い言葉がけです。

いざという時に自分に対して意識的に良い言葉を選

んで言い続けることで、心や意識を前向きにしようというものです。

勝利した時には相手に「ありがとう」を伝え、負けた時には相手に「おめでとう」と言える選手たちは「負けず嫌い」ではなく「勝ち好き」です。

そして成功者たちは、自分を鼓舞する前向きな言葉を持っています。人によっては口ぐせのように「世界一になる」といっています。

自己イメージの形成

人は今日まで生まれ育った環境、受けてきた教育、その中の経験から自分はこんな人間だという思い込みが自己イメージの形成になっています。時には、周りから言われた言葉を真に受けて、自分はこんな人間なんだと決めつけてしまうこともあります。しかし、人間は他の動物と違い、未来を学習によって変えることができます。なりたい自分を描き、そのための努力を重ねることによって多くの目標が達成され、夢のようなことが現実化しています。

思い込みの自己イメージは、何度も口ぐせとなって繰り返されることにより徐々に真実となっていきます。そして言葉通りの行動、感情、態度や技能を身につけ、人格が形成されます。

普段から使っている口ぐせを変えることによって、未来が変わる可能性があります。口ぐせとなった言語習慣が、思考習慣を変え、それが行動習慣となると、その口ぐせ通りの結果を引き寄せます。

自己イメージの影響

思い込みの自己イメージ

徐々に真実に

行動

感情

態度

技能

人格そのもの

誰かの夢を支える人をドリームサポーターと呼んでいます。人は支え合って生きている限り、お互いがドリームサポーターかも知れません。

お互いが発する言葉を、成功のイメージや前向きな表現にしたら、職場も現場も教室も家庭も、「ありがとう」が飛び交うようになったと嬉しい報告が入っています。特に辛い時、苦しい時、思うようにいかなかった時こそ、人の立場、状況、精神状態を受け入れ、自分自身も前向きになってペップトークをしてみてください。きっとたくさんの「ありがとう」が聞こえてきます。

ハラスメントをなくし、ありがとうの飛び交う社会になることを願ってやみません。

(文責:岩崎由純)

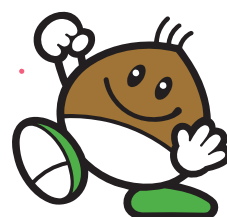
新型コロナウイルス感染症に関連した人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症には、誰もが感染者、濃厚接触者となる可能性があることを理解しましょう。

啓発ポスター等にも示してきましたが、「病気」が不安を生み、「不安」が差別へ、「差別」が診察へのためらいとなり、「病気」の拡散へという負のスパイラルにつながります。一人ひとりが感染症予防に努めながら、それぞれの立場でまずは、「ストップ 差別」で、コロナ差別の負のスパイラルを断ち切り、差別を「なくす」行動をすることが大切です。



感染症を正しく知り、
励まし、
応援しあう社会を
めざしましょう!



滋賀県では、新型コロナ人権相談ほっとラインを開設しています

新型コロナ人権相談ほっとライン

077-523-7700
(電話・FAX)



新型
コロナウイルス
感染症により
人権侵害を
受けた方専用の
相談窓口です。

新型コロナウイルス感染症により人権侵害を受けた方専用の相談窓口です。
ひとりでかかえないでお電話ください(相談無料、通話料有料)。

【受付日時】月・火・水・金(祝日・年末年始等を除く) 10時～12時、13時～16時

【相談機関】公益財団法人滋賀県人権センター

【インターネット受付】<https://www.shigajinken.or.jp/coronasoudan-guide.html>

※受付後は、相談内容に応じて、法務局等関係機関との連携や弁護士相談を活用し、
救済につなげていきます。

※弁護士相談も毎月第3木曜日に行っています(予約必要)。

※相談で得た個人情報をもとに目的外に使用することはありません。



通常の人権相談も
行っています。

(困ったときは…
ひとりで悩まないで
電話してね)

公益財団法人滋賀県人権センター人権相談室

【電話番号】077-527-3885 〒520-0801 大津市におの浜四丁目1番14号

【相談日(電話・面接相談)】月・火・水・金(祝日・年末年始等を除く) 10時～12時、13時～16時

※弁護士相談も毎月第3木曜日におこなっています(予約必要)。

【お問い合わせ先】栗東市 総務部 人権政策課

電話:077-551-0108 FAX:077-554-1123

E-mail:jinkenseisaku@city.ritto.lg.jp

【発行協力】栗東市人権・同和教育推進協議会

栗東市人権擁護推進協議会

栗東市人権擁護委員会