

# PEP TALK!



## 通信 Vol.30

【ペップトークができなくて落ち込んでないですか？】

「ペップトークが良いことは頭では理解しているのに、気づいたら部下を責めるような言葉をかけてしまい落ち込んでいます」

という報告が社員からありました。

それに対して私は「それでいいんじゃない」と答えました。

なぜなら、まずはプuppetトーク（ペップの反対の言葉がけ）をしてしまっている事に気づくことが大切で、それに気づくことができたなら改善する事ができるからです。気づく事ができなければ改善はできないですよ。

よってまずは、ペップトークをしようと努力している自分に「本当はペップトークをしてあげたかったんだよね」「ペップトークをしようと努力しているんだよね」と受容し、「自分よく頑張っているよ」と承認の言葉をかけてあげましょう。その上で「学習の4段階」という考え方を知っておくと良いと思います。

1. 無意識的無能：そのことについて知らないからできない
2. 意識的無能：そのことについて知っているがしない
3. 意識的有能：そのことについて意識している時はできる
4. 無意識的有能：意識しなくても自然とできる

第1段階はペップトークの事を知らないのでできない。第2段階はペップトークを知っているがやらない。第3段階は意識しているとペップトークができているがまだそれが習慣化されていない。第4段階はペップトークが身につけていて自然と口から出ている状態と言えます。

今回報告に来た社員は、第3段階にいます。私もしばしば口には出ないもののつつい心の中でプuppetトークをしてしまっていることがあります。

人間ですからね～。

ただここで大切なことは、プuppetトークをしてしまっていることに気づいて根気よく改善していくことです。それを続けていくと習慣化されて、第4段階に進むことができるのです。

ペップトークができないとお悩みの方は、たとうまくいかない時も、まずは自分を受容、承認しましょう。そしてそれを根気よく意識し続けることで、ペップトークを身につけ、自分や周りを勇気づけられる人になりましょう。