


たった1分で相手をやる気にさせる話術ペップトーク

たった1分で  
相手をやる気  
にさせる話術

日本ペップトーク普及協会 専務理事  
**浦上大輔**

**PEP  
TALK**  
ペップトーク



「実践！ペップトークの効果的な伝え方」無料ダウンロード  
(詳しいは書本へ！)

アメリカで生まれた  
「不安や緊張」を消し、  
やる気に変えさせる話し方



フォレスト出版

発売日: 2017年6月23日  
出版: フォレスト出版  
著者: 浦上大輔  
ページ: 178  
PDF

アメリカでは日常でも使われている有名な話術

アメリカに「人を励ます技術」があります。  
始まりはスポーツの世界からでしたが、  
今ではビジネス界は言うに及ばず、  
ニュースでも普通に使われている言葉です。

それが「PEP TALK（ペップトーク）」です。

ペップトークはスポーツ、  
たとえば試合前のロッカールームで、  
ヘッドコーチが緊張している選手たちの前で  
本来の実力を発揮できるように、1分くらいの話をします。

これが元々のペップトークの始まりです。

- ・ 部下をやる気にさせたいリーダーやマネジャー
- ・ 悩んでいる友人を何とか励ました人
- ・ 子どもにやる気を出してほしいと思っている親

など、さまざまな場面でペップトークは使えます。

たった1分、4つの要素を組み立てるだけ  
ペップトークは1分前後でできる話術ですが、  
実は論理的に分析されています。  
また、わかりやすいシンプルな言葉で伝えていきますが、  
これはさまざまな人種がいるアメリカならではのものです。

ペップトークは、次の4つの組み立てによって構成されています。

1. 受容（事実の受け入れ）
2. 承認（とらえかた変換）
3. 行動（してほしい変換）
4. 激励（背中への押し）

、  
1～4の順番に沿った話し方で、  
本来の力が発揮できる状態になったり、  
元気になったりするのです。

ペップトークは、相手の感情に寄り添った言葉がけをすることにより、  
相手が信頼を寄せ、より良い人間関係も構築することができるのです。

## 目次

### はじめに

- ・ 誰かに励ましてもらったことがあるけれど、自分が励ます立場になったら……
  - ・ アメリカで誕生した人を「励ます技術」

### 第1章 人のやる気はどこから生まれるのか？

### 第2章 人はなぜ本来持っている実力を発揮できないのか？

### 第3章 相手のやる気を最大限に引き出すペップトークのつくりかた

#### ステップ1 受容（事実の受け入れ）

- ・受容は、相手を受け入れる準備のステップ

#### ステップ2 承認（とらえかた変換）

- ・承認は、感情を一気にプラスに転換させるゴールデンステップ

#### ステップ3 行動（してほしい変換）

- ・行動とは、ポジティブにしてほしいことを明確に伝えること

#### ステップ4 激励（背中の一押し）

- ・最後は相手の背中をどう押して送り出すかだけ

### 第4章 相手のやる気を最大限に引き出すペップトークの伝えかた

### 第5章 あなたのペップトークを実践する

<https://k2s.cc/file/5a1eb93dce23f/yHZKMc2jk.pdf.rar>