

日本バトン協会関東支部

www.peptalk.jp

2025年9月24日

第60回記念バントワーリング関東大会参加団体説明会

『ハラスメントについて』

～ペップトークでハラスメントをなくそう～





日本ペップトーク普及協会
代表理事 岩崎由純

日本バトン協会関東支部

www.peptalk.jp

PEP TALK!

激励演説 応援演説

a talk intended to make someone feel more courageous or enthusiastic:

誰かを意図的に勇気づけたり
夢中にさせるトーク

スポーツの世界では試合前や試合中に監督やコーチ、
キャプテンやリーダーによる激励の声かけのこと

一般的な ペップトーク	禁止令 子育てにも 使えるパターン	大谷翔平選手の WBC決勝戦前のショートスピーチ	
受容	禁止令 して欲しく ないこと	僕から一個だけ…憧れるのをやめましょう ファーストにゴールド・シュミットがいたり、センター見たら マイク・トラウトがいるし、外野にムーキー・ベッツがいたりとか まあ、野球をやっていたら誰もが聞いたことがあるような 選手達がいると思うんですけど	して欲しくない ことを明確 みんなが共感できる 具体的な話
承認	理由・目的 何故いけないのか 目的はなにかな？	今日一日だけは…やっぱ憧れてしまつたらね 越えられないんで！ 僕らは越えるために…トップになるために来たんで	行動へと導く 納得できる理由
行動	行動 何をしたいか どうすれば良いか	今日一日だけは 彼らへの憧れを捨てて 勝つことだけを考えていきましょう	自分たちの真の 目的を言語化 できることの 言語化
激励	激励 背中の一押し	さあ、行こう！	みんなで一番 したいこと

日本バトン協会関東支部

www.peptalk.jp

選手がスポーツの技や力を磨くように
指導者は言葉の力を磨くのだ！

先生（学校教育）
親・保護者（子育て）
キャプテン・リーダーなど

どんな言葉をどう言うか考え抜くのが**指導者**の役割だ

日本バトン協会関東支部

www.peptalk.jp

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

UCLAバスケットボール部
元監督ジョン・ウッデン氏

パワハラ
モラハラ
セクハラ
指導不適切
暴力
暴言

日本バトン協会関東支部

www.peptalk.jp

ハラスメントの類型と種類
厚生労働省のHPより

NO
ハラスメント
あかるい職場応援団


①身体的な攻撃


②精神的な攻撃


③人間関係からの切り離し


④過大な要求


⑤過小な要求


⑥個人の侵害

日本バトン協会関東支部

www.peptalk.jp

マイクロアグレッション

意図か否かにかかわらず政治的文化的に疎外された
集団に対する**何気ない言動**に現れる偏見や差別に
基づく見下しや、否定的な態度のこと

相手を差別したり、傷つけたりする**意図はない**のに、
相手の心にちょっとした影をおとすような言動や
行動をしてしまうこと

日本バトン協会関東支部

www.peptalk.jp

マイクロアグレッションの種類

マイクロインサルト
(Microinsults)
小さな侮辱的なコメントやジェスチャーなどで
無意識的であっても、相手にとっては攻撃的に
感じる危険性があります。

マイクロアサルト
(Microassaults)
より明確で意識的な攻撃行動で、差別的な
態度や行動です。直接的な差別や攻撃です。
アサルトは、暴行という意味の英単語です。

マイクロインバリデーション
(Microinvalidations)
個人のアイデンティティや経験を無視し、存在や
感情を完全否認する言動であり、特定の人種や
性別に基づく先入観に基づく発言です。

環境型マイクロアグレッション
(Environmental Microaggressions)
社会構造や社会環境や場所において、特定の
属性を持つ人への意識・無意識の敵意のことで
偏見や差別が発生する現象を指します。

日本バトン協会関東支部

www.peptalk.jp

マイクロアグレッションの悪影響

心理的影響
対人関係の悪化
自尊心の低下

マイクロアグレッションは対象者に
心理的なストレスや不安を引き起
こし、長期的にはメンタルヘルスの
問題に繋がる危険性があります。

マイクロアグレッションが繰り返され
ると、被害者と加害者の関係が
悪化し、信頼の欠如や対立が生
じる危険性があります。

マイクロアグレッションは被害者の自
尊心を低下させる危険性があり、
持続することでうつ病や不安症など
のメンタルヘルスの問題に原因に
なることがあります。

マイクロアグレッション対策の例

教育と意識の向上

コミュニケーション
スキルの強化

組織文化の変革

言葉選び・声掛け

分類：声かけの主なタイプ

型	声かけ・指導	
事 実	事実をそのまま伝える	○
ダメ出し型	あら探しをしてダメ出しをする	ハワハラなどにならない
禁 止 型	理由は言わず「するな！」だけ言う	
指示・命令型	上司の考えをそのまま押しつける	
いやみ型	部下の言動や行動に対するいやみを言う	
婉 曲 型	遠回し、または大げさにダメ出しをする	◎
誘 導 型	自分のこだわりや「答え」に誘導する	
思 考 型	本人に考えさせる	
ペップトーク型	前向きな声かけでその気を引き出す	◎

これからのリーダーシップ

過去のリーダー

- 指示命令型
- 欠点指摘型
- 管理調整型
- 一方通行型
- 権力誇示型
- 上意下達型

支配型

これからのリーダー

- 傾聴共感型
- 情報共有型
- 危機管理型
- 双方向型
- 括目相対型
- サバントリーダー型

支援型

サバントリーダーシップ＝ロバート・グリーンリーフ博士（米）が提唱
「リーダーはまず相手に率かし、その後相手を導くものである」という考え方

『サバントリーダーシップ論』

こう言われると	昔は	今は
帰れ！	「いいえ！やります！」 と食い下がる	「あ、はい！」 と本当に帰ってしまう
代わりはいくらでもいる！	「自分がやります！」 と粘る	「あ、良かった！」 と喜ぶ
何やってるんだ！	「すみません！」 と行いを正す	「見ての通りです！」 と開き直る

DX時代の4大スキル

- ① **アンラーニング** 学習棄却
古き良き時代のやり方を手放す 例：庖刀令
- ② **アダプタビリティ** 適応力
今の時代に合わせた新しいものを受け入れる
- ③ **プランニング** 未来予測
緻密な計算と周到な準備と想定できない未来への対応
- ④ **リスキリング** スキル再習得
これからの世の中を生き抜くために必要なスキル獲得

出典：一般社団法人シャバン・リスキリング・イニシアチブ作成資料 『自分のスキルをアップデートし続ける リスキング』後藤宗明著 p.71

「何故」と「何」の明確化

『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』

「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
「何をどうするか」
具体的な内容を明確に示すこと



ペップトークとは

他者の心を最適化する言葉掛け
〇〇を励ます言葉掛け

セルフペップトークとは

自分の心を最適化する言葉選び
自分の勇気を奮い立たせる前向きな言葉

現場に必須 vs 現場から追放したいこと

厳しさ vs 理不尽さ
明るさ vs 軽さ（おちゃらけ）
勇気 vs 無謀（ムチャぶりなど）
慎重 vs 臆病
自由 vs やりたい放題

最善主義者は、失敗は人生の自然な一部分であり、
成功につながる欠かせない要素だと理解している。

『ハーバードの人生を変える授業』
タル・ベン・シャハー著 pp.58-62



日本バーン協会関東支部

参考：『潜在意識の活用技術』

お題

自信がない

例

成長途中の証

岩崎

大きな挑戦をしようとしている

あなた

日本バーン協会関東支部

参考：『潜在意識の活用技術』

お題

思い通りにいかない

例

新しい道を探すチャンス

岩崎

現実(諸行無常)を知るチャンス

あなた

日本バーン協会関東支部

参考：『潜在意識を活性化させる魔法の帳』

お題

意見が違う

例

視野が広がる

岩崎

別の視点があることを学ぶ

あなた

日本バーン協会関東支部

参考：『潜在意識の活用技術』

お題

失敗した

例

成功へのステップを踏んだ

岩崎

学び、改善し、成長するチャンス

あなた

日本バーン協会関東支部

参考：『潜在意識の活用技術』

お題

疲れた

例

エネルギーを使い切った証

岩崎

少し休めと体からのお告げ

あなた

日本バーン協会関東支部

参考：『潜在意識の活用技術』

お題

人に振り回された

例

柔軟性を鍛えるレッスン

岩崎

別の考え方を学ぶ良い機会

あなた

日本バーン協会関東支部

参考：『潜在意識の活用技術』

お題

ミスをした

例

新しい発見をした

岩崎

うまく行かない方法を一つ学んだ

あなた

日本バーン協会関東支部

参考：『潜在意識の活用技術』

お題

怒られた

例

大切なことを学んだ

岩崎

やってはいけないことを学んだ

あなた

日本バーン協会関東支部

参考：『潜在意識の活用技術』

お題

忘れ物をした

例

シンプルに過ごす練習

岩崎

あるものでベストを尽くす

あなた

日本パトロン協会関東支部 www.peptalk.jp



うるさいなあ

日本パトロン協会関東支部 www.peptalk.jp



すぐいたずらするね

日本パトロン協会関東支部 www.peptalk.jp



気が強いんだね

日本パトロン協会関東支部 www.peptalk.jp



気が弱いなあ

日本パトロン協会関東支部 www.peptalk.jp



ずうずうしいなあ

日本パトロン協会関東支部 www.peptalk.jp



すぐカッとなるね

日本パトロン協会関東支部 www.peptalk.jp



気が散りやすいね

日本パトロン協会関東支部 www.peptalk.jp



おせっかいだなあ

日本パトロン協会関東支部 www.peptalk.jp



自己中心的だよ

日本バトン協会関東支部

音楽が変わる、小戦泳の隠れかけ

♪諦めるな

21年やり続けよう/やりぬこう/信じよう

25年信じて進もう/やるだけやろう

あなた

日本バトン協会関東支部

音楽が変わる、小戦泳の隠れかけ

♪あせるな/あわてるな

21年落ち着いて

25年自分のペースで着実に進もう

あなた

日本バトン協会関東支部

音楽が変わる、小戦泳の隠れかけ

♪言い訳しないで

21年正直に報告して/改善点を実行しよう
できない理由を分析しよう

25年悪いことをしたという自覚があるなら
ちゃんと謝ろう！

あなた

日本バトン協会関東支部

音楽が変わる、小戦泳の隠れかけ

♪勝手なことをしないで

21年ルールを守ろう/
報告・連絡・相談（ほうれんそう）をしよう

25年ルール・マナー・エチケットを守ろう

あなた

日本バトン協会関東支部

音楽が変わる、小戦泳の隠れかけ

♪（できないことを）怖がるな

21年思い切ってやろう/挑戦しよう

25年誰だって最初は「はじめて！」

あなた

日本バトン協会関東支部

音楽が変わる、小戦泳の隠れかけ

♪遅刻するな

21年時間を守ろう

25年早めの行動を

あなた

日本バトン協会関東支部

音楽が変わる、小戦泳の隠れかけ

♪何でできないの

21年どうしたらできるようになるかな？/
何かわからないことがある？

25年どこまでちゃんとできるか言ってみて/
どうやったらできるようになるか一緒に考えよう

あなた

日本バトン協会関東支部

音楽が変わる、小戦泳の隠れかけ

♪無理するな

21年バストを尽くそう！
あなたのペースでしっかりやろう

25年自分の心と身体に向き合おう

あなた

日本バトン協会関東支部

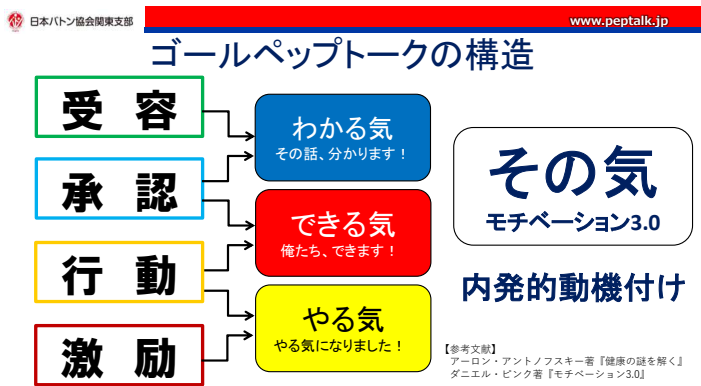
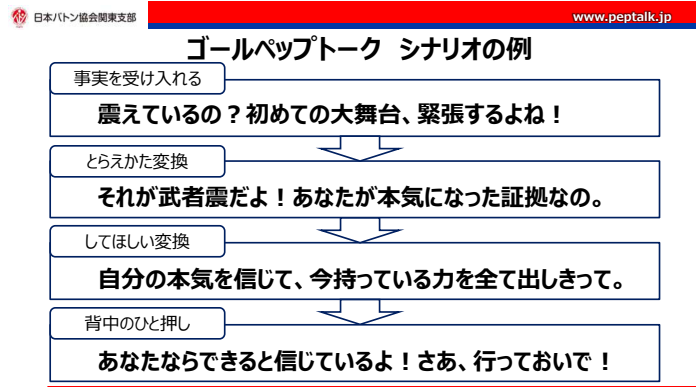
音楽が変わる、小戦泳の隠れかけ

♪忘れないで

21年しっかり準備しよう

25年指さし確認を徹底しよう

あなた



日本バトン協会関東支部 www.peptalk.jp

挑戦には成功と失敗がある！

あなたはその結果を

受け入れる覚悟はありますか！

日本バトン協会関東支部 www.peptalk.jp

成功・勝利・成就是
喜ばばよい！

失敗・敗北・挫折は
学び・成長・改善のチャンスだ！

日本バトン協会関東支部 www.peptalk.jp

「負けたことがある」
というのが いつか
大きな財産になる

SLAM DUNK #27 & 映画「THE FIRST SLAM DUNK」より
山王工業 堂本五郎監督の言葉

日本バトン協会関東支部 www.peptalk.jp

自己効力感 (self-efficacy)

アルバート・バンデューラ (Albert Bandura) が提唱
自分がある状況において必要な行動をうまく遂行できるかという可能性の認知

自己効力感を高める4つのステップ

1. 成功体験 (直接的達成体験)
2. 代理体験 (代理的情報・経験)
3. 言語的説得 (ポジティブな言葉)
4. 情緒的喚起 (生理的喚起)

日本バトン協会関東支部 www.peptalk.jp

ステップ1

成功体験

自分との約束を守ること

○やることはやる
■やめることはやめる

ステップ2

代理体験

他者の経験から学ぶこと

◎ 先人の成功・失敗からも学ぶ

ステップ3

言語的説得

素敵な言葉を使うこと

ペップトーク

ステップ4

情緒的喚起

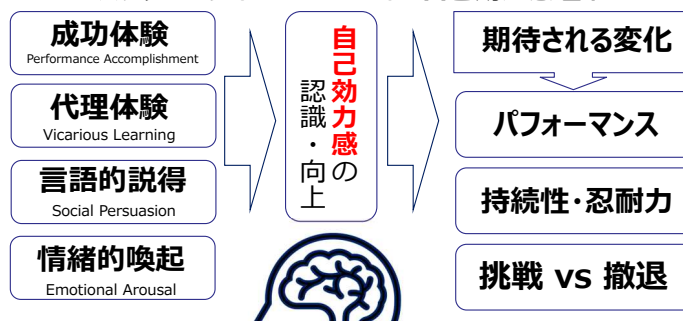
感情が前向きになること

(人、モノ、場所、曲、食なども)

感情が前向きになる

人 = ドリームサポーターなど
物 = お気に入りのパワーアイテム
場 = パワースポット
曲 = ソウル・ミュージック
食 = 大好物・パワーフード

バンデューラ (Albert Bandura) の自己効力感理論



自己効力感とは

自己効力感 (Self-efficacy) とは、直面している課題に対して「自分ならできそうだ、きつともくいく」と自信や期待を持っている状態のことです。スタンフォード大学の心理学者アルバート・バンデューラ教授によって提唱されました。

自己肯定感

自分自身の「存在そのもの」に対する評価

自尊感情の一部で、ありのままの自分の存在価値を認め、受け入れる感情のこと。自分の存在そのものに対する評価のことを指す。

自己効力感

「自分自身の能力」に対する評価

課題に直面したとき、「自分だったらうまくできるはずだ」と自分自身の能力を評価すること。認知や判断の一種と考えられる

レジリエンスとは

逆境や困難、未知のものに直面したときの粘り強さや適応力、へこんでも撥ね返せるような心の復元力を「レジリエンス」という

『子育てベスト100』加藤紀子著 p.131

レジリエンスマッスルは

レジリエンスは生まれつきの資質ではなく、

筋肉のように鍛えられる

【参考】『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』イローナ・ボニウェル

練習すれば技術が身につく

勉強すれば知識が得られる

トレーニングすれば強くなる

失敗から立ち直れば

打たれ強くなる

COPING

コーピングとは

コーピング(coping)とは、「問題に対処する、切り抜ける」という意味のcopeに由来するメンタルヘルス用語。

例文：I'm sure we can find a way to cope with this problem.

特定のストレスフルな状況や問題に対して何らかの対処行動をとり、ストレスを適切にコントロールすること、あるいはその手法を指して「ストレス・コーピング」といいます。



<http://www.wanabe.net/entry/stress-cope-matome>

コーピングリスト作成のコツ

- 自分の**感情が前向き**になることを考える
- すぐに使えるものを**たくさん**用意する（質より量）
- できるだけ**時間とお金**がかからないものを用意する
- **健康・対人関係**を損ねないように注意する
- **前向きで健康的**なものを選ぶ
- 思いつかないときには**細分化**して増やす
- **人と話して参考**にしたり**アイデア**をもらって増やす

コーピングの具体例① 参考：一般財団法人 神奈川県社会保険協会 ストレスコーピングのすすめ

食・料理	スイーツを食べる、アイスを食べる、お菓子を食べる、好きな料理を食べる、カフェめぐりする、お気に入りのレストランに行く、美味しそうな飲食店を探す、野菜を細かく刻む、凝った料理をつくる、お気に入りの食器で食事する、家族や友人と食事する
家族・友人・ペット	子どもと遊ぶ、子供の写真を見る、妻と相談する、母親に電話する、姉にLINEで愚痴を言う、友人に悩みを相談する、恋人や家族の写真を見る、ペットと遊ぶ、散歩する、猫や犬の写真・動画を観る、猫カフェへ行く、たぐひの猫いる自分を想像する
旅行・レジャー	過去の旅行を振り返ってみる、近所の山へ小旅行する、旅行の計画を立ててみる、行きたい国・都市の写真を観る、遊園地・テーマパークへ行く、ドライブへ行く、動物園や水族館へ行く、釣りに行く、釣りに行く想像をする
自然	植物を育てる、植物に水をやる、庭や道ばたの花・植物をながめる、植物園に行く、満開の自然を見に行く、近所の森へ行ってみる、青空と雲をながめる、崖空を見る、バードウォッチングをする、朝陽をあびる、月をながめる、風にあたる
運動・スポーツ	筋トレをする、ストレッチをする、散歩する、ゆっくりジョギングをする、サイクリング、ヨガ、サーフィンはしめた自分を想像する、テレビやネットでスポーツ観戦、スタジアムへ試合を観に行く、スカイダイビングをする、ダイビングをしている自分を想像する
掃除・片付け	部屋を軽く掃除する、気になるところを整理・整頓する、掃除する、靴を磨く、洗濯をする、本棚の本をジャンルごとに並べ直す、布団を干す、寝具を変える、フリマサイトで不用品を売る、調理道具や工具を手入れする、インテリアを替える
リラックス・いやし	ちよと寝る、目をつぶる、瞑想する、お風呂に入る、スーパー銭湯へ行く、アロマやお香をたく、マッサージに行く、お風呂で雑誌を読む、自分を抱きしめる、大きく深呼吸をする、いつもよりたくさん寝る、好きなキャラクターグッズを見る、 書いてくれた言葉を思い出す

コーピングの具体例② 参考：一般財団法人 神奈川県社会保険協会 ストレスコーピングのすすめ

お酒・コーヒーなど	好きなお酒を飲む、少し高めのお酒を飲む、飲み屋を検索する、ひとり飲みする、友人と飲みに行く、コーヒーを飲む、コーヒー豆を挽く、紅茶を淹ついている、ハーブティーを飲む、お気に入りのマグカップを使う、素敵なカフェに行く、
映画・ドラマ・音楽	好きな映画を観る、好きな映画の名シーンを観直す、映画館へ映画を観に行く、海外ドラマを観る、お気に入りのプレイリストを聴く、好きなマンガを読み返す、好きなアイドルやタレントの写真を観る、ライブハウスに行く、Youtubeでお笑いを観る
その他の趣味	けん玉、絵を描く、詩を読む・作る、サバイバルゲーム、囲碁・将棋、プラモデル、楽器、カメラ、アクセサリー作り、裁縫や編み物、サーフィン、キャンプ、ドライブ、ツーリング、スキー、スノーボード、折り紙、天体観測、コレクション
ファッション・ショッピング	ウインドショッピングをする、ファッション誌を眺める、ファッション通販サイトを見る、服を買う、お気に入りの服を着る、ヒールの靴を履く、ネイルを研究する、コビトへ行く、デパートへ行く、書店へ行く、新商品を試してみる、爆買いをする、大人買いをする
勉強系	新聞を読む、本棚の本をつまみ読みする、図書館へ行く、英語の勉強をする、偉人の伝記を読む、ネットの名言サイトを見る、ミステリーを読む、雑誌の占いページを読む、神社めぐりをする、問題を整理する、クイズ番組を見る、ネットサーフィンをする
発散	思いっきり歌う、泣ける映画で思いっきり泣く、枕をなぐる・壁に叩きつける、変な顔をしてみる、人のいないところで奇声を発する、紙を細かくちぎる、曲に合わせてなんとなく踊る、大声で笑う、シャドーボクシングをする、大きなため息をついてみる
自分に声をかける	「絶対にうまくいく」と声に出して言う、「大丈夫だよ」と言ってみる、「大丈夫じゃない」と思う、「頑張っているね」と自分をほめる、「おつかれさま」と自分をねぎらう、誰かのせいにしてみる、仕方がないを受け入れる、あきらめる、忘れる、ポジティブに考えてみる

起きることを楽しもう

色々な挑戦をして
成功したり**失敗**したり
勝ったり負けたりしながら
打たれ強い人に
なって下さいね！

「負けず嫌い」より「勝ち好き」
目指せ勝ち好き
去稚心
負けず嫌いを卒業して
勝ち好きを目指そう

心の中の「つぶやき」で人生が決まる P.125より

言葉には人生を左右する
力があるんです
この自覚こそが人生を勝利に導く
最良の武器なんですよ
中村天風さんの言葉

オルダス・ハクスレーの言葉

(1894年～1963年 イギリスの作家。『素晴らしい新世界』や『島』などがある)

この宇宙で、一か所だけ
あなたに改善できるところがある！

それはあなた自身だ！

p.28『新しい自分をつくる本』マクスウェル・マルツ著

最幸のコミュニケーション



誰かのドリームサポーター



成功のイメージをポジティブ語で共有



感謝と感動のキャッチボール



今の立場・状況・気持ちを受け入れて



まずは自分自身がポジティブに！

