



能美市ボランティア連絡協議会 会員研修会

プログラム
13

集まれボランティア!

ペップトークを学ぼう

～大切な人に贈る前向きな背中へのひと押し～

実行主体：能美市ボランティア連絡協議会

日時：2月26日(土) 10時～11時30分

会場：辰口福社会館 交流ホール

参加者：46名



内容 能美市ボランティア連絡協議会では、ボランティア活動の更なる充実を目指すことを目的に、毎年研修会を実施しています。

今回は一般財団法人 日本ペップトーク普及協会 認定講師兼中部ブロック代表 赤川隼一氏が「ペップトークを学ぼう」と題し講演されました。「PEP(ペップ)」とは英語で、元気・活気・活力という意味で、「あなたの言葉かけにより、相手もあなたも前向きに自信を持って行動でき、人と人とがつながることができること」を学び、オンラインにも関わらず言葉一つひとつに「言葉の力の強さ」を感じました。家庭や職場、ボランティア活動等ですぐに実践できるシンプルでポジティブな言葉の例として「いいね!」や「ありがとう!!」などが示され、前向きに日々を過ごしていこうという気持ちになることを理解しました。

今後に向けて

コロナ禍により、思うようにボランティア活動ができない現状ですが、ネガティブなことばかり考えるのではなく、ポジティブな気持ちになるような言葉かけが大切だと分かりました。声をかけあいながら、人との繋がり大切さや喜びを実感し、ボランティア活動が豊かになるようにしたい。そして、能美市ボランティア連絡協議会として、ボランティア同士の絆を深めながら、今出来るボランティア活動に前向きに取り組んでいきましょう!



日常的に「ペップトーク」を使用した体験談等について分かりやすくお話をしてもらいました。



「私の人生、サイコー!」と声を出して、リラックス!! 気分や気持ちも前向きになりました。

参加者感想(一部抜粋)

- ・「ペップトーク」という言葉自体、はじめて聞きましたが、とても心に響きました。毎日の中で、ついネガティブになることが多いですが、1つでも2つでも今日、聞いたことを実践してみたいです。
- ・日頃、ネガティブな言動になりがちなので、自分もまわりも元気になるよう、ペップトークを心がけたいと思います。
- ・言葉の力はいろんなことに影響する。ペップアップできるように意識を変えようと思った。‘ありがとう’