

ペップトークを学んでもっとも印象に残ったことは何ですか？

- ◇ 言葉ひとつですべてが変わってくるというのが、すごいことだなあと思いました。
- ◇ 自分自身の言葉が一番自分に影響を及ぼすことが印象に残りました。自分は、自分を否定する言葉ばかりつかっていると気づきました。
- ◇ おもしろかった。例題やクイズが分かりやすかった。
- ◇ 言葉の大切さをはじめて知りました。
- ◇ 自分の考え方、言葉でやる気が出るんだと勉強になりました。
- ◇ 失敗したとき、なぜ？で問うのではなく、何が問題だったのか？を問うということが分かりました。
- ◇ 否定形の表現は、いかに良くない方向にもっていくか、過去を振り返って痛感しました。
- ◇ 物事のとらえ方を変えるだけで、自分の感情も変わるということが一番印象に残りました。
- ◇ 言葉の力は無限だと思いました。
- ◇ 自分自身にも他者にも肯定的な励ましの大切さ。
- ◇ 相手をぐったりさせる言葉がどんなものか分かった。
- ◇ 苦情を言ってくれる人 → はっきり教えてくれる人
- ◇ 仲間内で認め合うことの大切さを感じた。
- ◇ 自分自身のペップトークがやる気をおこす。
- ◇ 楽しかった。接遇をするために必要な内面的なことだったのでためになった。
- ◇ スタッフ間でお互い気持ちよく仕事することが大切だと思った。
- ◇ 今までの自分の言葉（トーク）が間違っていた。
- ◇ 捉え方を少し変えるだけで自分の気持ちや行動に変化が生まれることを知ることができ、今後仕事をする上でとても役立つ知識だと感じた。
- ◇ 考え方や表現のし方で自分や相手のモチベーションを変えられるのだと学びました。
- ◇ 前向きになれるような気がします。
- ◇ 言っても仕方ないと思って新人に伝えない人が多い中、誰かが言わないと相手のためにならないと思いついていたことは結局、自分自身の口から出た悪口なんだという事がわかりました。私がしていたことは相手のためでないんだとわかりました。
- ◇ かけられてうれしい言葉、否定的な言葉について理解できた。
- ◇ ネガティブに考えず、ポジティブに考えようと思った。自分自身を信じるのが大事だと感じた。
- ◇ もっと聞きたいと思いました。
- ◇ 病棟でもペップトークを使えたらいい。
- ◇ もう少し言い方を気つけようと感じた。
- ◇ わかりやすくとても良かった。
- ◇ 気持ちの切り替え方。
- ◇ 肯定的な言葉を使うことは大切だとわかりました。
- ◇ 元気が出るようになった。
- ◇ 言葉のとらえ方、伝え方など参考になりました。自分自身の言葉が一番影響あるとびっくりした。
- ◇ 自分のためにも職場の環境を居心地よくするためにもすごく大切だと思った。もっと多くの人が参

加すれば明日からでも少しでも意識する人も増えてよかったのに…

- ✧ 1つの事柄を考え方ひとつでポジティブに前向きに良い方向に進んでいけることを考えることができてよかった。
- ✧ 日常の自分を振り返り、これからの思考や行動を考える機会になった。
- ✧ 自分自身の言葉がここまで影響を与えるとは思わなかった。
- ✧ とらえ方の変換、してほしい変換したいと思います。プラス思考！
- ✧ 子供に対してかかわり方で悩んだ時にも考え方を変換していこうと思った。
- ✧ 今の自分が悩んでいることや今までの自分を振り返ったりしていろいろ考えさせられました。今までぼんやりと思っていたことを言葉にされたようでとても刺激的でした。

この研修で学んだことをどのように活かそうと思いますか？

- ✧ 相手の立場に立って行動したい。
- ✧ 仲間内で積極的に声をかけていく。
- ✧ いつも笑顔で相手にとってペップトークで人にやってほしいことを自分からやれるようになりたい。
- ✧ 笑顔でポジティブに。
- ✧ 否定的なことを言わないようにする。
- ✧ 何事にもポジティブにとらえて気持ち良く仕事するようになりたい。
- ✧ 肯定的に言葉かけしたい。
- ✧ ペップトークを頑張ってみる。
- ✧ 前向きな言葉かけをしていこうと思います。
- ✧ 苦手なペップトークをしてみようと思いました。
- ✧ どんな状況でも言葉を選んで人と接したいと思った。
- ✧ ネガティブにとらえるのではなく、ネガティブなことでもポジティブにとらえていきたいと思った。肯定的な表現をしたい。
- ✧ 口は災いのもとなので注意しようと思いました。(相手によって受け入れ方も変わるので)感情的にならないこと、60秒以内に伝えるようにしようと思いました。
- ✧ いろいろな事項を否定するのではなく、肯定発言出来るように今後考えていきたいと思いました。
- ✧ 自分の態度について振り返って、悪いところは改善していきたい。
- ✧ 肯定的でも否定でも言われたことイメージしてしまうことが事例でわかったので、これからは「○○しないでください」というのではなく「○○してください」「○○しましょう」と肯定的にしようと思う。
- ✧ 丁寧な対応
- ✧ 笑顔でいたい。自分を信じてポジティブな言葉を自分に向けながら行動したい。
- ✧ ポジティブな考えをもって働こうと思います。
- ✧ 自分自身の考え方や捉え方が前向きになるといいなと感じました。
- ✧ ペップトークをしようと思いました。
- ✧ 後輩には背中を押す言葉をかける。

- ◇ セルフペップトーク、ペップトーク、新人さんの教育係をしているので指導に活かしていきたいと思いました。
- ◇ 他人にも自分にも肯定的な態度を大切にしようと思った。
- ◇ 人間関係を円滑にできる存在になろう。
- ◇ 肯定的な言葉遣いを意識します。
- ◇ 考え方を変えてみる。
- ◇ 自分にも周りにも肯定的な言葉、捉え方をしていきたい。
- ◇ とらえ方変換、使用変換をしてポジティブにとらえる。
- ◇ 自分自身にも患者さんにもポジティブな言葉をかけられるように努力したい。
- ◇ もっと褒めようと思った。
- ◇ セルフペップトークに敏感になる。プラスのストロークを人に与えられるような人間になりたいと思いました。
- ◇ 自分にできる！と自信をもって笑顔で楽しむ。
- ◇ 自分に影響を与えているのは自分の言葉ということを考えて行動していく。
- ◇ ペップトークは日頃気にかけて行動していましたが、さらに良い成果が得られるようにさらにペップトークに磨きをかけていきたい。
- ◇ 自分自身に前向きな言葉をかけてあげたい。
- ◇ 最適なタイミングで最適な言葉かけをしたいと思います。
- ◇ 前向き発言にかえて皆がハッピーになるようにしていきたい。
- ◇ してほしいこと、なりたいことを具体的に言葉に出し、イメージしていきたい。
- ◇ 自分はいつも否定的なことを話しがちなので、前向きな考え方、発言に切り替える。
- ◇ 言葉は大事。今後、仕事でもプライベートでも言葉を大切に、セルフペップトークを考えつつ生活していきたいです。
- ◇ 新入職員が入ったら、今日学んだことを活かして指導していきたいです。
- ◇ 自分と仲間を大事にして仕事に取り組んでいきたい。
- ◇ 自分自身がしてほしいことを、他者にする。
- ◇ 前向きな肯定系の言葉で後輩を指導していきます。
- ◇ もっと自分を認めて、楽しい仕事ができるようにしたい。
- ◇ 自分に対してマイナスな言葉が多かった。明日からセルフペップトークしていきたい。
- ◇ みんなが HAPPY になれるよう、自己重要感を高められるようにしていきたい。
- ◇ 対応に困ったとき、また人間関係で悩んだときにペップトークを使えるようにしたい。
- ◇ お客様に対して、子供に対して活かそうと思います。
- ◇ 常にマイナス思考なので、今日の学びを活かしてマイナス思考を減らします。
- ◇ 職場で実践してみようと思います。
- ◇ 忙しさの中でもペップトークを心がけようと思いました。

講師へのメッセージ

- ◇ 素晴らしい講義でした
- ◇ あっという間の90分でした。もっとたくさんの職員に聞いてほしかったです。
- ◇ 大変良いお話が聞けました。ありがとうございました。
- ◇ 素敵な講義をありがとうございました。
- ◇ 人の心を動かせるワードを探していきたいと思います。
- ◇ ペップトーク、上手くなれるように頑張ります。ありがとうございました。
- ◇ 楽しく、わかりやすい講義をありがとうございました。普段気をつけているようで相手にとっては傷ついている言葉があるとわかっているけれど使ってしまうことも多く（とっさに言ってしまう）悩んでいました。プラスになる言葉を日頃から磨きたいと思います。ありがとうございました。
- ◇ 力になる研修をまた聞きたい。多くの人に聞かせたい。
- ◇ すごく面白かったです。受けて良かったです。
- ◇ 楽しかったです。職場でやってみます。
- ◇ 研修中、あっという間で楽しく研修を受けることができました。ありがとうございました。
- ◇ 今回学んだことを今後活かしていきたいと思います。
- ◇ 他の業界のことも聞けてどの業種でも大切にしていきたいなと思うことが多く、楽しかったです。先生の笑顔も素敵でした。
- ◇ 仕事終わりの疲れが吹っ飛ばすようなさわやかな時間でした。
- ◇ ぜひ自分もペップトーカーになりたい。
- ◇ 先生の笑顔、素敵です。幸せな気持ちにさせてくれます。私も心がけたいです。
- ◇ 90分という時間がとても短く感じられました。最近の自分の中でのもやもやが、少し晴れたような気がしました。本当にありがとうございました。