

令和7年6月22日

東京都高等学校・中等教育学校
女子バスケットボール部顧問各位

東京都高等学校体育連盟
バスケットボール女子専門部
総務委員会

アンガーマネジメント講習会の実施について

時下、益々ご清栄のこととご推察申し上げます。日頃より本連盟の運営に対し、ご理解いただきましてありがとうございます。

さて、今年度は下記の通りに技術講習会後にアンガーマネジメント講習会を実施いたします。

記

1. 目的 東京都高体連バスケットボール女子専門部での部活動体罰防止

2. 対象 本連盟加盟校女子バスケットボール部指導者

3. 日時 令和7年7月13日（日）※10時～16時まで技術講習会を実施（別紙）
アンガーマネジメント講習会 16時15分～17時15分

講師 日本ペップトーク普及協会認定講師（教育普及部副部長）

小柳 今日子先生

ペップトーク 「選手のやる気、自信を引き出す声掛け」

※技術講習会後に実施いたします。

4. 場所 東京都都立豊島高等学校 視聴覚室

5. 申し込み アンガーマネジメントのみの申し込みは特に必要ありません。

技術講習会の後に本講習会は開催します。

技術講習会と合わせてぜひご参加ください。

心をつなぐ言葉かけとコミュニケーション

小柳 今日子

国分寺市民活動団体どりーむさぼーとLABO 理事
日本ペップトーク普及協会認定講師（教育普及部副部長）
日本コミュニケーションカード活用推進協会認定アドバンス
トレーナー、ひとみらい共育LABO認定ハピネスコーチ
ペップアップイラストレーター



～誰もが安心して自分らしく輝ける世界へ～

人はみな、行きたい未来に向かって夢を描きながら生きています。でも、私たちは時に、道に迷い、自信を失いがちです。大切な人に、そして自分自身に、どんな言葉でどんな風に接していくたら、安心して自分を信じて前進出来るのでしょうか。「やってみよう！」「出来るかもしれない」と、自ら一步を踏み出す気持ちになる、前向きな言葉かけとコミュニケーションのスキルをお届けしています。

また、自作イラストに前向きなメッセージを添えたグッズやLINEスタンプ制作では、生活の中で、元気が出る言葉が視覚的に入ってくる仕掛けを企画・展開しています。

【これまでの歩み】

息子が小学生時代のサッカーチームでのコーチの指導から「言葉には力がある」と感じた。それまでのんびりペースで向上心を感じられなかった息子たちBチームが、行動を変え目標を持つようになったのは衝撃的だった。親として、こんな前向きな言葉で応援していきたい！と思い、試行錯誤しながら実践していたところ「ペップトーク」と出会う。言葉選びのコツや相手との関わり方を本格的に学び、2021年に講師資格を取得。子どもたちの育ちの場で、子育て世代や教育・指導に携わる方々に、自身のエピソードを交えてお届けしている。

【活動実績】4年間で100回の講演、研修、セミナー、出前授業

国分寺市立第五中学校（2年間）／西東京市立柳沢中学校（2年間）
八王子市立横山中学校（2年間）／八王子市立南大沢中学校（継続3年目）
八王子市立別所中学校（継続2年目）／府中市立第七小学校
八王子市立中学校PTA連合会／府中市私立幼稚園協会研修
都立南平高等学校／八王子市立川口小学校／にしみたか学園三鷹市立第二中学校
八王子学園八王子中学校・高等学校／国分寺市恋ヶ窪公民館／英検道場
医療法人社団永生会病院看護師管理職研修／株式会社メモリード
子育てサークル「まちのこ」／藤沢「藤沢アロマ」／八王子「つなぐカフェ」
八王子「生き生き健康くらぶ」など
国分寺市民活動フェスティバル参加 国分寺市職員NPO派遣研修受け入れ
※コミュニティの課題に合わせ、テーマをアレンジいたします。ご相談ください。

やる気を引き出し自信を育てる！

前向きな言葉かけ PEP TALK ペップトーク！

ペップトークとは、相手の心の状態を前向きに整え、未来への行動を起こしやすくする言葉かけです。その言葉選びや話す順番に行動変容の効果があることは、脳科学的にも心理学的にも理に適っています。



【講演・研修参加者様の声】

- ・研修のワークで実際にペップトークされてみて、予想以上に嬉しかった。
- ・研修を経て、自分自身がポジティブになり、人に優しくなったと感じる。
- ・相手に思いがうまく伝わらない経験があったが「こうすればいいのか！」という気づきがあった。
- ・改善指導のときペップトークを意識すると相手の表情が明るくなり、伝えやすくなった。
- ・共感の言葉かけと言っても、具体的にどう言えばいいのか分からなかったがコツがわかりやすく、明日からすぐ使えそうです！
- ・自分には良いところがないと思っていたが、これからは自分で自分を応援する。
- ・友達と試合の時ペップトークを笑いながらやったら、いいところまで行った。
- ・子どもが不登校気味だったが、先生のペップトークのおかげで登校するようになった。
- ・子どもに良いと思って言っていた言葉は違っていました。今日から変更です。

