元気・勇気・活気を生み出す言葉の力

メディカルペップトーク
ファーストステップ

ペップトークドクター
今井一彰

メディカルペップトークセミナー

1

末永成一先生による
院内ペップトークセミナー





メディカルペップトークセミナー

2

日本ペップトーク普及協会代表
岩崎由純先生との
エビデンスで学ぶ
メディカルペップトークセミナー



メディカルペップトークセミナー

3

さらなる学びのために

■ホップ　11/13（土曜夜）
■ステップ　12/4（土曜夜）
■ジャンプ　12/18（土曜夜）

メディカルペップトークセミナー

4

PEP TALK とは

治療・検査・実習にあたり
医療者・上司・先輩が
患者・家族・スタッフ
激励のショートスピーチ

メディカルペップトークセミナー

5

PEP とは

●名詞：元気　やる気　活気

energy, vitality, spirit, vigor, courage

●動詞：元気づける　激励する

Pep up

add liveliness or vigor to someone or something.

メディカルペップトークセミナー

6



7

なぜ医療にペップなのか?

TABLE 2 Comparison of Mean Diagnostic Performance Variables (N = 72)

Variable	Control Group (n = 33)		Rudeness Group (n = 39)		t Test	P (One-Tailed)
	Mean	SD	Mean	SD		
Diagnosed respiratory distress	3.39	1.07	3.20	1.00	0.772	.2215
Diagnosed shock	2.88	1.32	2.08	1.08	2.836**	.003
Suspected infection	3.13	1.01	3.06	1.13	0.272	.3935
Diagnosed NEC	3.08	1.23	2.62	0.95	1.76*	.0415
Good stage 1 diagnostic skills	3.22	0.99	2.91	0.75	1.498	.0695
Diagnosed deterioration	4.05	0.75	3.54	0.89	2.562**	.0065
Suspected perforation of bowel	2.60	1.47	1.94	0.96	2.297*	.0125
Diagnosed cardiac tamponade	3.18	1.30	2.15	1.40	3.214**	.001
Good stage 2 diagnostic skills	3.13	1.21	2.35	1.07	2.881**	.0025
Overall diagnostic	3.18	0.92	2.65	0.69	2.796**	.00035

*P < .05, **P < .01

論文タイトルとQRコード
The Impact of Rudeness on Medical Team Performance:
A Randomized Trial　2015

メディカルペッ

8

ペイシェントハラスメント対策に

2021.2/1　西日本新聞



◆ペイシェント・ハラスメントの内容

執拗かつ辛辣な対応要求	30病院
脅迫・名誉毀損・侮辱・暴言	28
医療行為等に対する非難や批判と責任追及	25
業務妨害	17
暴行・傷害	14
診療上の指示・指導の受け入れ拒否や無視	10
執拗な付きまとい	8

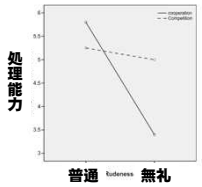
※長崎県医師会調べ、49病院が回答、複数回答

メディカルペップトークセミナー

9

[redacted]は医院を壊す

それを目撃した人の
処理能力を25%
想像力を45%低下させる



Overlooked but not untouched: How rudeness reduces onlookers' performanceon routine and creative tasks. Organizational Behavior and Human Decision Processes 109 (2009) 29–44

メディカルペップトークセミナー

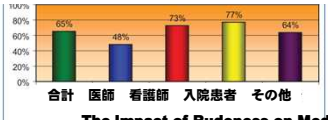
10

暴力的言葉使いは医療ミスを招く

a 医師からの破壊的言動を見たことがありますか?



看護師からの破壊的言動は?

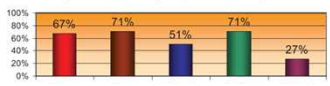


The Impact of Rudeness on Medical Team Performance:
A Randomized Trial　2015

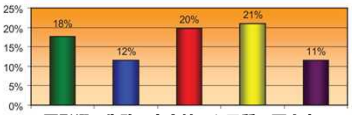
メディカルペップトークセミナー

11

e 破壊的言動とそれに続く臨床的転機は関係あると思いますか



f 破壊的言動により引き起こされた悪影響に気がつきましたか



メディカルペップトークセミナー

12

ネガティブな言葉は

[redacted]になりやすい

Late-life cynical distrust, risk of incident dementia, and mortality in a population-based cohort. 2014 Jun 17;82(24):2205-12.

メディカルペップトークセミナー

13

感謝があるとチームパフォーマンスが上がり治癒率も向上する

Arieh Riskin, et.al Pediatrics
Apr. 2019, 143 (4)

無礼な態度は診断に影響を与える NICUでは患児の死亡率が上がる

Arieh Riskin, et.al Pediatrics Sep. 2015 Vol 136(3)



メディカルペップトークセミナー

14

あなたにとっての斧とは？

知識や技術
健康
スタッフ教育
資金・給料
夢・生きがい
余暇・自由
成長



メディカルペップトークセミナー

15

あなたの医院は



言葉をツールとして いつも研いでいますか？

メディカルペップトークセミナー

16

突然の病気診断



これまでの生活を見直す良い機会

とらえ方変換

メディカルペップトークセミナー

17



メディカルペップトークセミナー

18

同じ現象なのに・・・

発酵



腐敗



メディカルベップトークセミナー

19

とらえ方変換

ピンチはチャンス
危は機



メディカルベップトークセミナー

20

病気ってお金がかかるんですね
60年生きてきてはじ



メディカルベップトークセミナー

21

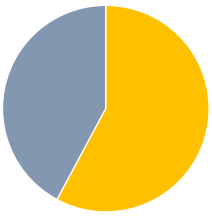
家族全員風邪引いた・・・



メディカルベップトークセミナー

22

一病息災



心筋梗塞患者287人を8年間追跡
発症7週後の時点

生活に楽しみを見いだす
人生観が変わる

8年後の発症率は低かった

Causal attribution, perceived benefits, and morbidity after a heart attack: An 8-year study.
Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol 55(1), Feb 1987, 29-35

メディカルベップトークセミナー

23

とても疲れた

とらえ方変換してみよう

はじめて病気した

家族で順番に風邪

筋肉痛で・・・

メディカルベップトークセミナー

24

良いことと思い込むと健康度が上がる

ホテルの客室係
重労働　健康に良いと思い込む　2群にグループ分け
Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect

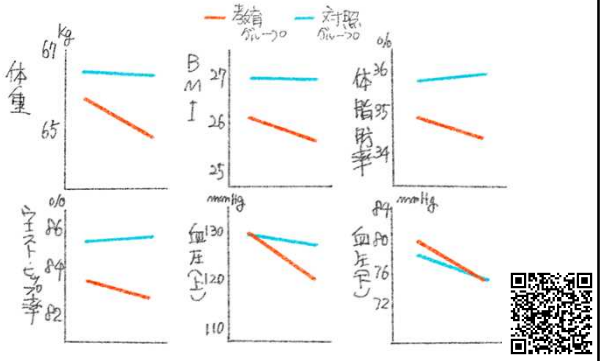
人間関係トラブルの利点について書くことは許しを促進する（トラウマの克服）

Writing about the Benefits of Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness

メディカルペップトークセミナー

25

ホテルの客室清掃は素晴らしいエクササイズだ!



メディカルペップトークセミナー

26

ピンチをチャンスに変える言葉

●ちょうど良かった!

●にもかかわらず

メディカルペップトークセミナー

27

あるもの承認



メディカルペップトークセミナー

28

欲しいものをすべて手に入れることは、誰にもできない。

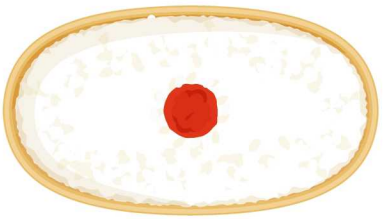
だが、自分が持っていないものを欲しがらず、現に持っているものを喜んで活用することなら、誰にでもできる。

セネカ　倫理書簡集

メディカルペップトークセミナー

29

「母ちゃん、今日もお弁当のおかず梅干し一個だったね」
「うん、でも[redacted]」



ダメな時ほど言葉を磨こう　萩本欽一

メディカルペップトークセミナー

30

あざらし肢症



メディカルペップトークセミナー

31



あなたはどうして、犬なんかでいられるのかと思うわ　配られたカードで勝負するっきゃないのさ　それがどうゆう意味であれ

今、あなたに配られたカードは何でしたか?

配られたカードで勝負するっきゃないのさ
You play with the cards you’re dealt.

メディカルペップトークセミナー

32

欠けた部分に注目するな!

C

メディカルペップトークセミナー

33

視覚的注意の配分と不安
Allocation of visual attention and anxiety
不安が強い人はネガの部分に焦点が合う

ネガティビテイバイアス

固着した見通し：ネガフレームは、ポジフレームよりも認知的に固定的
Sticky prospects: Loss frames are cognitively stickier than gain frames.

脳はネガティブな情報に価値を見いだしやすい

メディカルペップトークセミナー

34

不安症の人にはネガティブな情報にすすんで向かうバイアスがある
不安症で無い人はネガティブな情報を避ける傾向がある

TABLE 1
Demographic Data showing Significance of Differences between Subject Groups

	High Anxiety (n = 10)	*Low Anxiety (n = 10)*	*Repressors (n = 10)*	*P*
Mean age (years)	24.1	25.5	23.0	n.s.
Mean A-trait score	46.7	24.8	24.9	0.001
Mean MC score	9.8	9.9	21.1	0.001
Ratio males/females	4/6	4/6	7/3	

Note. A-trait = Spielberger Trait-Anxiety Scale; MC = Marlowe–Crowne Social Desirability scale.

35

欠けた部分に注目するのは当たり前!それでOK!

C

メディカルペップトークセミナー

36

できることはたくさんあります　日常生活における感謝と主観的幸福

Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life

感謝が多いと幸福度が上がる、対人関係が良くなる

医師は悪いところを見つけるのが得意
日常生活は普通に送れていますか?

メディカルペップトークセミナー

37

人を減点評価で見ない
加点評価で!
初めから100点の人はいない



メディカルペップトークセミナー

38

●成長が遅い

確実性を求める

得られる情報が多い

メディカルペップトークセミナー

39

ライバルの存在の意義

メディカルペップトークセミナー

40

してほしい変換



メディカルペップトークセミナー

41

否定語を使わない

静かに歩いて
静かに喋って
座っておいて
勝ってね
足元よく見てね



走らないで
大声を出さないで
席を立たないで
負けないで
転ばないで

メディカルペップトークセミナー

42

否定語を使わない

安心して

心配しないで

ゆっくりでいいよ

慌てないで

大丈夫よ

怖がらないで



メディカルペップトークセミナー

43

否定語を使わない

↓

肯定語を使う

メディカルペップトークセミナー

44

緊張して慌てている患者さんへ

慌てなくて良いですよ



落ち着いて下さいね



あなたのペースで
構いませんよ

メディカルペップトークセミナー

45

まじめに務めている受刑者ほど、
「二度と刑務所には戻ってきません」
と固く誓います。・・・刑務官も
「やっぱりダメだったか・・・」と無力感を強めることになります。



メディカルペップトークセミナー

46

シロクマ効果
皮肉過程効果

「ホッキョクグマのことを考えないでください。そうすれば、呪われたものが毎分頭に浮かぶでしょう。」
―フョードル・ドストエフスキー、冬に記す夏の印象、1863

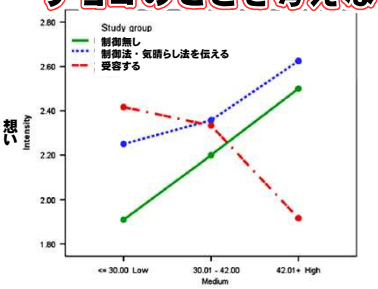
Paradoxical effects of thought suppression.Wegner 1963



メディカルペップトークセミナー

47

チョコのことを考えないで!



A comparison of acceptance- and control-based strategies for coping with food cravings: an analog study.
食物欲求に対処するための受容と制御戦略の比較
キスチョコを目の前にして・・・

メディカルペップトークセミナー

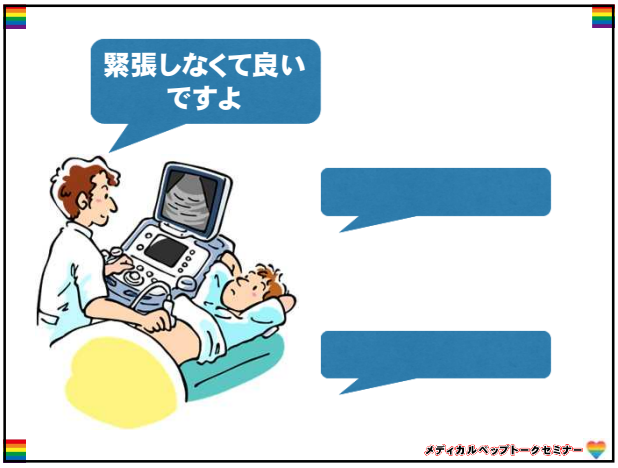
48



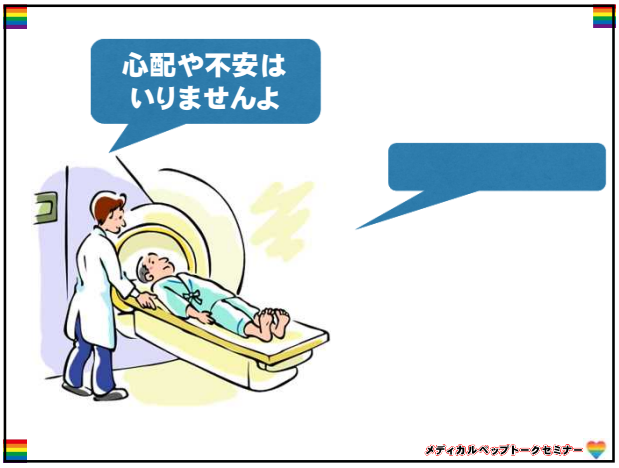
49



50



51



52



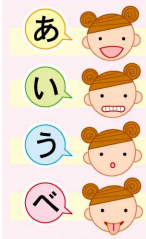
53



54

あいうべ体操に見る してほしい変換

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード
口と鼻は病気の入口



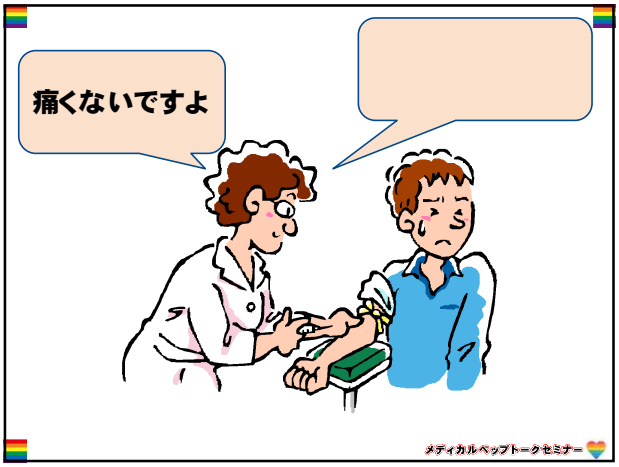
口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします

- できるだけ大げさに、声は少しでOK！
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート！
- あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

メディカルペップトークセミナー

55



メディカルペップトークセミナー

56

もうお酒は飲まない
もう食べ過ぎない
もうタバコは吸わない
もう遅刻はしない
もう甘いものは食べない
もう寝坊しない

どう変えていく？

メディカルペップトークセミナー

57

野菜が好きだ、たくさん食べたくなる
よく噛んですぐお腹いっぱい
食べたら体を動かしたくなる
体が軽く動きたくなる

メディカルペップトークセミナー

58

セルフペップトーク

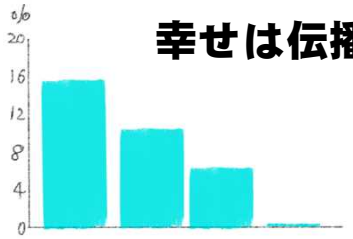
ほんとうの幸せは、
自分のいちばん近いところにいる
人に笑顔があるかどうかだ
大谷徹奘（薬師寺執事長）

メディカルペップトークセミナー

59

セルフペップトーク

幸せは伝播する



Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis Over 20 Years in the Framingham Heart

メディカルペップトークセミナー

60

自分にどんな
言葉かけしますか?

呼吸は2万回
考えやつぶやきは?



メディカルペップトークセミナー

61

セルフトーク
内なる言葉

ネガティブ・否定的

ポジティブ・肯定的

自己会話と言われる　口癖とも

一日に4~7万回

セルフペップトーク

メディカルペップトークセミナー

62

毎朝声に出して言いましょう！　手術回避のための５つの合言葉！

1：５キロ以上持ったら、手術！
　どうしようもない時は、5kg~10kg を 15 分間以内まで可。
2：痛みを伴うトレーニングは、手術！
3：スクワットは、手術！
4：不注意な階段上り下りは、手術！
5：膝を股関節の高さまで上げるプール歩行や自転車こぎは、手術！

□病院　関節症センター

メディカルペップトークセミナー

63

手術回避のための５つの合言葉！　補足説明

4：不注意な階段上り下りは、手術！
原則として階段は、避ける。
駅・空港・地下鉄は、エスカレーターかエレベーターを使用する（階段の高さ 14cm）。
エスカレーター・エレベーターのない駅や自宅・アパート・マンションは、痛みのないか
軽い側を軸足にして手すりを使って一段づつ（両足を揃える階段昇降）ゆっくり上り下り
する(階段の高さ 17cm)。
神社お寺（高さ 21cm。例：お百度参りなど）は、手すりがあっても禁忌！手術！

5：膝を股関節の高さまで上げるプール歩行や自転車こぎは、手術！
両膝を伸ばして両下肢をまっすぐしての正面歩行・横歩きはよい。
膝を股関節より低い位置で痛みのない範囲での自転車こぎは、よい。痛みが出たら手術！

□病院　関節症センター　医師　□

メディカルペップトークセミナー

64

どちらを内服しますか?

ペップ製薬

プッペ製薬

プッペ

ペップ

メディカルペップトークセミナー

65

できる
できる
必ずできる



メディカルペップトークセミナー

66

私は信じます
私はあなたに治る力があることを知っています
今はまだその力を充分に引き出せていません
必ず治る、ゼッタイ治る
自分にもあなたにもそう言い聞かせます



初の書籍は自費出版
1冊500円　3000部印刷
講演会で妻と販売行脚

67

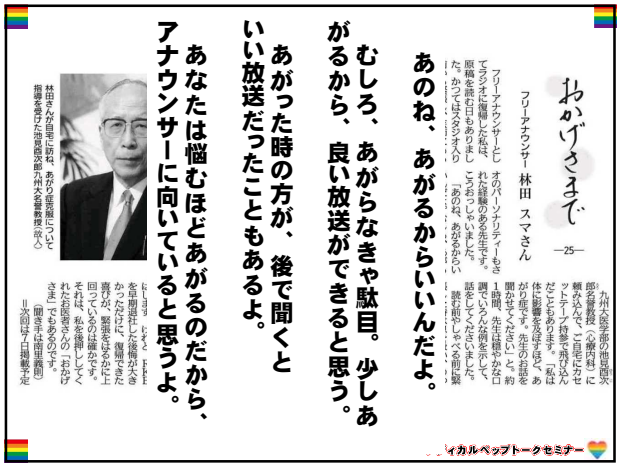


68

ゴールペップトーク



69


おかげさまで —25—
フリーアナウンサー 林田 スマさん
あのね、あがるからいいんだよ。
むしろ、あがらなきゃ駄目。少しあがるから、良い放送ができると思う。
あがった時の方が、後で聞くといい放送だったこともあるよ。
あなたは悩むほどあがるのだから、アナウンサーに向いていると思うよ。

70

医者からの言葉で医者に


シリーズ
おかげさまで —30—
フリーアナウンサー 林田 スマさん
注射も点滴も英一君、嫌だよね。
しないでおこう。
英一君、これは病気じゃないんだぞ、英一君とお母さんと先生の三人の力で治るんだよ。
今夜は何もしなくていい。

71

しずかちゃんに学ぶゴールペップトーク



72

グランプリ
シランプリ

メディカルペップトークセミナー

73

しょうせきのうほうしょう
掌蹠膿疱症の治療

ら と せ（大きな）の違い



メディカルペップトークセミナー

74

ペップトークの4ステップ

❶受容
25年間治したい
何とかしたいと思ってきた

❷承認
治らないんじゃない
治せないんだ

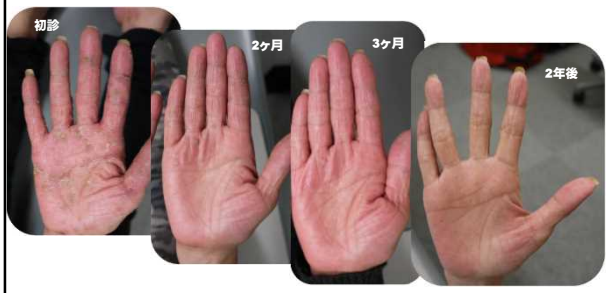
❸行動
できる、できる
必ずできる♪

❹激励
これまでたくさん治してきた
から大丈夫

メディカルペップトークセミナー

75

59歳女性　掌蹠膿疱症（難病）



メディカルペップトークセミナー

76



メディカルペップトークセミナー

77

さらなる学びのために

■ホップ　11/13（土曜夜）
■ステップ　12/4（土曜夜）
■ジャンプ　12/18（土曜夜）

各3〜4時間　後日視聴あり

3.5万円（税別）20名限定

メディカルペップトークセミナー

78


さらなる学びのために
“Do No Harm”
害をなすなかれ
倫理的に、ヘルスケア専門家は次のような治療法を求めています。
–自律性を奨励する
–害ではなく、手伝いを
–差別をしない
・治療を成功させるには、従来の体重パラダイムを変える必要があります
フローモデル　チクセントミハイ
高い
挑戦レベル
不安
覚醒
フロー
心配
コントロール
無感動
リラックス
動画やワークを通して学びます
メディカルペップトークセミナー

79


施設単位のセミナー受講も承ります
メディカルペップトーク研究会創立
メディカルペップトークセミナー

80


メディカルペップトーク
あなたの
次のステップを待っています
メディカルペップトークセミナー

81