



相談室だより

令和7年10月1日 教育相談担当

ほめられると、大人も子供もうれしくなります。ほめることが、人材育成に大きな効果があることは、広く知られています。今回のテーマは「**ほめる効果**」です。日本人は、恥ずかしがり屋で謙遜の文化があるため、ほめることが苦手な人が多い、と言われます。ほめることの有効性を理解し、日常生活の中で生かしてみたいはいかがでしょうか。

1 ほめることにはどんな効果があるの？

ほめることには、以下のような効果があります。

(1) 学習、作業等の成果が上がる

ほめられると、脳内のやる気ホルモンが分泌され、学習や作業等の成果が上がります。

(2) 人間関係のトラブルが減る

人は、好意的な言葉をかけられると、相手に返したくなる習性があります。ほめられた人は、自分へ好意をもってくれていると感じ、うれしくなります。

(3) ほめた人にもプラスになる

ほめる人は、脳をフルに働かせるため、脳が活性化します。さらに、相手が喜び、やる気を出してくれている状態を見ると、自分の行動の成果と思い、満足感、やる気が出て、前向きな気持ちになります。



2 ほめ上手な人には、どんな特徴があるの？

ほめ上手な人は、以下のような特徴があります。

(1) 相手の変化に気付ける

周囲の人に関心をもち、相手をよく観察しているため、日々の変化によく気付き、相手をほめます。相手は、「自分を理解してくれている」「自分を見てくれている」と感じ、信頼感をもちます。

(2) ほめることを恥ずかしがらない

ほめられた側がうれしい気持ちになることやグループ全体が前向きに向上しやすくなることを理解していて、ほめることを恥ずかしがらない傾向があります。

(3) ほめることに嘘やお世辞がない

相手の気持ちを想像する習慣があるため、ほめ言葉に嘘やお世辞がありません。嘘やお世辞を混ぜたうわべだけのほめ方は、相手に「何か裏があるのではないか」と感じさせ、信頼を損ないます。

(4) 短所も長所としてとらえる

長所だけでなく、短所もその人を形成している大切なことだと理解しています。相手の短所を長所としてとらえたり、短所で評価したりしない傾向があります。

3 相手のほめ方は？

相手の特性に合わせてほめましょう。

(1) 自然にほめる

ほめるときは、挨拶をするくらいの気軽さと自然な雰囲気ではめると、相手もほめられた内容を素直に受け取りやすくなります。

(2) ランダムかつ期待を込めてほめる

「ほめられて伸びる」タイプの人は、ほめすぎると、「ほめられていないこと」に不満を感じるようになります。大きな成果を出したときや、何かの節目でほめ言葉をかけると効果的です。また、「〇〇さんには△△の力があるから、頼りになる。」と相手の強みと期待している結果を併せて伝えるのも効果的です。

(3) 具体的にほめる

具体的にほめると、相手はほめられた行動が自分の強みであると意識するようになり、その強みを活かそうと思えるようになります。

(4) 本人がいない場所でほめる

人は、第三者から自分に対する評価を聞くことで、直接ほめられるよりも喜びが大きくなり、ほめてくれた人に、より強く好感をもつようになると言われています（ウィンザー効果）。直接ほめることに対する苦手意識が強い人におすすめです。

(5) 間接的にほめる

ストレートに相手の良い所をほめても、素直に受け取ってもらいにくい人には、「〇〇〇さんが（好意的なことを）言っていた。」と間接的にほめると効果的です。

(6) ほめ言葉の「さしすせそ」を活用する

相手をほめるときによく使われるフレーズの頭文字を表しています。それぞれのフレーズは以下のとおりです。

さ：さすがですね、最高ですね

し：知らなかったです

す：すごいですね、素晴らしいです、素敵です

せ：センスがありますね

そ：そうなんですね、そのとおりです

「さしすせそ」を実践する前に、「ありがとう」などの感謝を伝えることから始めましょう。また、上記以外にも「励みになります」「うれしいです」などがあります。

「上から目線」「おおげさ」「他者と比較してほめる」はNGです。



4 自分のほめ方は？

アトランタ五輪女子マラソンで、有森裕子さんが銅メダルを獲得した際に、「自分で自分をほめたい。」と語り、その年の流行語大賞になりました。以下は、自分のほめ方例です。

(1) 自分へのほめ言葉を紙や日記に書く

ノートやメモ帳を持ち歩き、小さいことでも、自分をほめたいことやうまくいったことなどを書き留めましょう。マイナスのことは書きません。自己肯定感が下がったとき等に読み返すと、再びほめられたような気持ちになります。

(2) ほめ言葉を声に出す

ときには、ほめ言葉を声に出して、自分の耳で聞くことが大切です。声に出すことで実感が湧き、ポジティブな気持ちになります。さらに、「なりたい自分」についても声に出してみると、自分の思いや今後の行動を見つめ直すきっかけになります。

(3) 毎日の中で自分をほめる時間を決める

習慣を身に付けるため、ほめる時間を決めてみましょう。一日の気持ちを奮い立たせるためなら朝の時間に、一日のねぎらいとしてなら夜の時間帯に自分をほめましょう。

机に向かって、風呂に入っていて、など、時と場は問いません。

(4) 自分をほめるのが難しいときは

大きなことでなくても構いません。「あいさつができた」「ごはんを残さず食べた」などの、ささいなことでもいいです。

どうしても自分をほめられない場合、自分をねぎらうことから始めてみましょう。「今日はがんばった」「よく一日やり切った」という言葉だけでも、気持ちが軽くなります。

