

「褒める力」を高めよう

褒めることの大切さは誰でも分かってはいます。ところが職場・家庭ではほとんど実行されていません。褒める力を高める実習は、以前、自分が褒めてほしいことを書きだしてペアにそれを読み上げてもらうという

形式をご紹介します。今回は、褒めることを習慣化できる「1分間ホメホメシヤワー実習」をご紹介します。まず、ペアになり椅子に向かい合わせに座ります。アイコンタクトをしながら、各自が相手

の良いところを頭の中で1分間イメージします。その後1分間、相手の良いところを言葉に出して伝え、それを交代します。次に相手の褒め言葉についての感想を伝えるフィードバックの時間をお互いに1分間ずつ取ります。1つのペアはこれで終了です。

ペアを変えて、再びお互いを1分間ずつ褒めます。褒め終わったら、またフィードバックです。どんどんペアを変えて、これを繰り返していきます。

ペアを何度か変えたら、最後に立ったまま褒める実習をスタートします。立ったまま相手のことを褒めるのですが、動きを入れます。褒める人の手や足の動きに、褒められるほうが合わせる(ベーシングする)のです。相手と同じ動きをすることで、信頼の関係を築きやすい効果があります。

褒める・認める言葉例

あ	ありがとう、愛している	ね	ね!
い	いいぞ	の	ノッてるね、ノリノリだね
う	うまい、うれしい、美しい	は	はい、早い
え	偉い、(ええよ!)	ひ	ひらめいたね、光っている
お	おもしろい	ふ	ふさわしいね、プロだね
か	がんばった、かわいい、感激、感謝	へ	へえー、平気だ。
き	気が利くね、気遣いがあるね、綺麗	ほ	本当だ、ほっとする
く	苦労したね、工夫したね、ゲー!	ま	真似できないね、ママだね
け	元気	み	魅力的だ、味方だよ
こ	ご苦労さまでした、根性があるね。	む	ムダじゃ無かったよ
さ	さすが、最高。	め	名人
し	上手、信頼している	も	儲かったね。
す	素晴らしい、すごい、素敵。	や	やったね、やるね。
せ	成功だね、正確	ゆ	優秀だ、愉快
そ	そうだ!	よ	良かった
た	大丈夫、楽しい、たくましい、正しい	ら	楽になったよ
ち	力になるよ、力があるね。	り	良好
つ	強い、ツイてる	る	留守を頼むよ
て	手伝うよ、天才、出来るね	れ	連絡するよ
と	とっても良い	ろ	ロマンがあるね
な	なるほど、納得、ナイス	わ	ワクワクするね
に	にっこりだね		
ぬ	抜きん出ているね	ん	



ふじさき・としろう

(株)パートナーズリンク代表取締役社長。大阪市立大学経済学部卒業後、大手流通チェーン企業に入社。準大手パチンコホール企業で総括SV、営業企画室長、経営計画部長を経て独立。人事コンサルタントとして社員教育・リスク回避型就業規則作成・クレド作成コンサルティング、評価制度の構築などを行っている。