

青少年らしき

家庭版

発行
倉敷市教育委員会
編集
生涯学習課
☎ 426-3845

3月



「日本・岡山発の教育メソッド」ほめ育が世界へ 大人も子どもも一瞬で笑顔に」後編

令和六年十月十一日に倉敷市役所で開催した、生涯学習研修会の要旨を二回に分けてお届けします。講師は、ほめ育グループ 代表 原 邦雄（はら・くにお）先生です。

●「ほめる」の反対は？

「ほめ育」では、プラスの焦点や物事や相手や自分を見る訓練をします。これは、美点凝視、美しいところを探すということですが、反省会とか、改善会を探すと、それは業務において大切なことかもしれませんが、そればかりではなかなかモチベーションを保てないし、笑顔にならないと思うんですね。ハイハイしてる赤ちゃん見て、「やり方下手くそだな」なんて思ったことある人います？ いらないですよ。

「ほめる」の反対は、実は「叱る」とか「怒る」じゃなくて、「比べる」なんです。誰かと比べ始めると、「ほめる」から離れていきます。私たちは生まれてきただけで百点です。子どももそうです。でも、どこから比べ始めちゃう。それは、心配や憂鬱や、いろんなことがあるかもしれないけど、「生ま

れてきただけで、今いるだけで百点、「一日一ほめ三感謝」に帰ることが大事です。改善点探しを始めたらず終わらないんですよ。私たちは、未熟なまま生まれてきて、未熟なまま命が終わる。そういう生き物です。仕事も、改善点ばかり探してたら、いろんなことが終わらないです。どこかで切り換えないと。そのときに、プラスの焦点が非常に重要です。どこの焦点で物事を見て、どう解釈するか。マイナスに解釈するのか、全ての出来事を成長のための糧に変換して取り入れるのか、この焦点が非常に大事。

●どの焦点で物事を見るか

さて、今からちょっと、皆さんに質問します。前の画面で、グルグル回っている女性がどっち回りか、手を挙げてください。時計回りだと思っ人？ 結構多いですね。いや、反

時計回りっていう人は？ では、両方見える人は？ すばらしいですね。これ、実は、見方を変えたら両方回って見えます。これが思い込みとか焦点なんです。時計回りだ！ って思い込むと、それしか見えませんよね。「いやいや、反時計回りですよ」って言った瞬間に、「そんなわけない。どこ見てんの？」ってなりません。これ、思い込みなんです。物事も、人間関係も、どういう焦点で相手を見るのかで非常に大事。仕事の人間関係で、「この人苦手だな」と感じる人もいるでしょう。でも、それは、相手の苦手なところ、嫌なところ、相手が不得手なところを見てもいいんです。いろんな視点で見ることが大事です。思い込むと、なかなか抜け出せないです。

例えば、「次の車はミニバンが欲しい」と思ったら、ミニバンばかり出てきませんか。自分が「これを見よう」「こういうものだ」と思ったとき、焦点の力が非常に大きいです。だから、マイナスに焦点を合わせたら、マイナスな情報 comes。周りの方の欠点や苦手なところ、嫌なところはかり見たら、そういうところが引かかってくるんですよ。「やっぱりな」って。例えば、この間保護者向けの講演に行ったんですけど、保護者から「うちの子が勉強せずにスマホばっかして」「全然駄目だ」って言われます。私が

「その気持ちすごくわかります。でも、駄目なところもあるかもしれないけど、その百倍いいところあるでしょ」って言うと、保護者から「いいところじゃないです、全然落ち着きがない」って言われる。でも、その裏を返せば、好奇心が旺盛なんじゃないかって。だから、どの焦点で物事を見るかって非常に大事なんです。

これは義務教育ではなくて、大人の勉強です。皆さんが今日気づいたことを実践するかどうか、選択権、判断権は皆さんにあるわけです。でも、今日気づいたことによつて、少しでも相手の良いところを見ていうとか、それを言葉にしてみようってのは、皆さんの人生にとって、大きな違いになってくるんじゃないかなと思います。



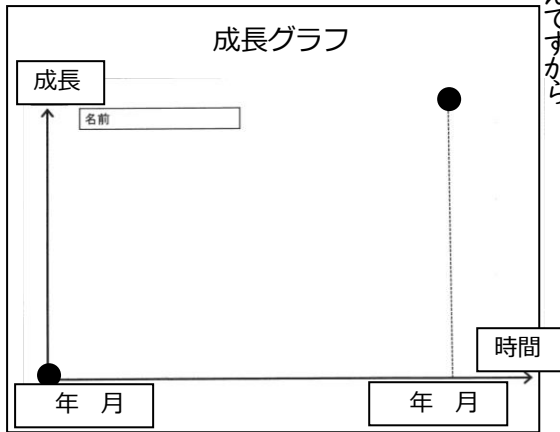
旭丘小学校
5年 難波 柊木
(令和5年度)

「私」
(版画)

カーボン紙で写真を版木に写して、彫刻刀で彫りました。高学年らしいリアルな私を表現できました。

● 成長グラフを作ろう

さて、成長ありきで振り返る「成長グラフ」(左図)を作ってみましょう。ルールは簡単で、自分の一年前から今日までを、左下の黒丸から右上の黒丸まで折れ線グラフを作ります。ずっと右肩上がりじゃなくて、いろんなことがあったんじゃないかなと思うんです。皆さんが一年間どんな成長をしたか、グラフにしてください。相手を安定的にほめることができる人は、自分のことを安定的にほめることができる人なんです。成長していない人はいません。一生懸命働いているんですから。



ありがとうございます。皆さん、いい感じがあったんじゃないかなと思います。今日は、まず、隣の人にインタビューして、お互いを知って、ほめ合ったことをシェアしました。

次に、成長グラフで自分のいいところを、反省会ではなくて成長ありきで振り返った。これはぜひ、家族に対してもやってみたらどうかと思うんですよ。成長ありきで、今年のよかった点五つとか、MVPはとか、振り返る。焦点を意識せずに生活していると、どうしてもマイナスによりがちです。ニュースもマイナスの方が多いです。だから、その焦点で見ると、どうしても、反省点、できなかったこと、「やろうと思ったけど継続できなかった」となるわけです。でも、例えば、「やろうと思ったけど、継続できなかった。継続力はない。私駄目だな」ではなくて、継続しているところもありますよね。それを探しませんか。「継続が苦手」ってほとんどの方が言ってますよ。でも、継続していること、してきたこともたくさんありますよね。私たち、どうですか、仕事だって、継続してきたじゃないですか。どこの焦点で見ると、かつて非常に大事なんです。

だから、こういう大人の勉強をしたら、「焦点、この熟語だけでいいですから、持て帰っていただきたいと思います。」

● ほめると成果が上がる

最後に、報道ステーションで放送された話をしたいと思います。これは、脳科学者が私がコラボしたものです。子どもをほめて

育てた結果、成績が上がったことを、脳科学者が証明して論文を出しました。私は、ほめることで、企業の生産性向上や離職の減少などの業績につなげてますから、本当に実現できているのか、インタビューされて、一緒に取り上げられました。

(映像の内容、難しい問題を解くとほめちぎることがモットーの学習塾を紹介し、「成績も上がったし、ほめられると嬉しい」という子どものインタビューを放映。次に、人体の生命活動を解明する国の研究機関が実施した、ほめて伸ばすと、学んだことをより忘れにくくなるという実験を紹介。実験は、右ききの成人男女四十八人に行われた。左手で、パソコンのキーボードを早く、正確に入力するトレーニングをさせた後、三つのグループに分けた。Aグループは、成績にかかわらず、思いきりほめた。Bグループは、他人がほめられている映像をただ見た。Cグループは、自分の成績のグラフだけを見た。そして翌日、再び同じ作業をした。すると、Aグループは、前日より、約二十%多く入力できたが、他のグループは約十四%にとどまった。

ここはポイントですね。ほめると記憶が留まりやすくなると、脳科学者が論文に書きました。何か学習する、その後ほめる。もう一度学習すると成績が上がるわけだけ

ど、今回の場合、ほめるとそれだけ成績が上がった、ということなんです。では続きです。

ほめ方のセミナーを紹介。ペアで話をした後、参加者の前でお互いの良いところをほめあう。あまりほめたことがないという社長も、必死に相手の良いところを探し、ほめていた。

ほめると記憶は留まりやすくなるっていうのと、本人が「ほめられた」と思わないと意味がない。さらに、もう一つ、ほめたい気持ちになっているかどうかが大事ですね。ですから、自然な形で、少し相手の良いところを見たり、ねぎらいの言葉をかけたりしてみましよう。また、一日一ほめ三感謝で自分の心を安定させると、自分をほめるのと同じ程度、相手をほめることができますから、成長ありきでいろんなものを、振り返ってみると思います。

私はこれから、この、自己肯定感を高め、良いところを見る「ほめ育」を、日本中、世界中に広めていきたいと思っています。

ただ、ほめる場合も、何でもほめるのではなくて、しつこくは大事ですから、ほめる基準イコール叱る基準、その辺を織りまぜながら、企業などいろんなところに提案してついでいます。

私の話はこれで終わります。ありがとうございました。(おわり)