

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

2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」前編

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。

●「ほめ育」で自己肯定感を高める

皆さんこんにちは。演題に岡山県発祥とあるので、「どういうこと？」って思われる方、また、聞いたことがある方もいると思います。今日の話は、皆さん自身の自己肯定感を高める話として、子育て専ら最中の方や、自分の親職場、地域など、いろいろな人間関係に役立つ話です。

私は、人間関係をずっと研究していて、研修やコンサルティングをするほか、本も三十冊くらい書いています。また、幅広く講演活動したり、いろんな企業や店舗に行ったりして、人間関係の関係をよくするような仕事をしています。今日は、隣同士や後の方と話し合つとか、アウトプットできるような時間になつたと思つてます。堅苦しい研修じゃなくて、何か気づきになる時間になればと思っています。

では、まず自己紹介と今日のテーマを話します。自分も相手も「ほめ育」で自己肯定感を高くしようということです。日本は、先進国の中では自己肯定感が低いと言われて

ますが、私は海外に行つてみて、本当にそうかな、そんなに自己肯定感が低くないなと思つてます。ただ、高ければいい、低いのは駄目とかいうことではなくて、要するに、自分の未来を信じられるかどうか、自信があるかどうかじゃないかなと思つてますよ。自信というのは、準備がなくてもできるんだというふうなことはなくて、未来の自分を信じられるかどうかだと思つてですね。

お子さんに対して、自己肯定感が高く育て欲しいという方もいると思ひますから、今日は、著書のうち、「自分をほめる習慣」という本をテーマに話していきます。

今年の3月に、明石家さんまさんの番組

に出て「ほめ育」を紹介しました。また、NHKの番組に出たとき、この「ほめ育」って言葉は私が作った造語なんです、NHKが一般名詞と勘違いしたのか、堂々と出ました。そして、海外でも活動しています。アゼルバイジャンやスイスのダボス、ニューヨーク、イギリスやパリなど、いろんなところで講演しています。

ここから岡山の話なんですが、岡山四聖人の一人の石井十次さんを存じてすか。日本で初めて本格的な孤児院、児童養護施設を作られた岡山孤児院の創設者ですね。

岡山は、ほかにも山田方谷など、志の高い方が集まったところだと思ひています。私は生まれは兵庫ですが、本籍が倉敷で縁があつて、石井先生の勉強をしていたり、ほかにもいろいろな繋がりがあつて、微力ながら、岡山の志が高い先人たちの思いを少しでも引き継ぎたいと思ひて、今、日本世界中に、この「ほめ育」、「人はほめられるために生まれてきて、ほめ合うために存在する」という、これは真実だと思ひてるんですが、その真実と出会ひまして、講演活動研修活動をしているということです。

●ほめる基準

「ほめ育」というのは、ほめるんですが、何でもかんでもほめちゃ駄目です。皆さん

も、「ほめる」ということや言葉に対して、いろんなメディアや本を見られたことがあると思ひますし、お子さんが通っている幼稚園保育園、こども園それから小学校、中学校、いろんな学習塾やスポーツ教室など、いろんなところで考えられている言葉じゃないかなと思ひますが、私は、ブームになりつつある「ほめる」とは、少し違う考え方です。何でもかんでもほめちゃいけないと思ひてます。しっかり基準を持って、相手をほめたり、ほめなかつたりすることが大事じゃないかなと思ひます。

昔は、家に家訓があつたんですね。家訓に基づいて、ほめるとかほめないのが大事ななと思ひます。家訓はもうなくなりましたね。だから、今、おじいちゃんおばあちゃんがいるんだつたら、家訓を引き継ぎたいし、ご家族でつくられたらどうかと思ひます。企業なら、経営理念とか行動指針がありますから、それを基準にしてほめるということですね。そして、相手を知らない、ほめることがなかなかできないんですね。

●ほめるところを発表しあう

今日は、まず、皆さんに二人組になつてもらつて、「倉敷のここが好き、ここが好き」といつていのを、お互いにインタビューして欲しいなと思ひます。

南中学校 1年
信江 亜里沙
(令和5年度)

「体育館シューズ」 (鉛筆)

陰影をつけるために6B
と3Bを使い分けた。靴
底の凹凸を細かく描いた。



(ペアでインタビューする)
どうでしょう。いろいろお話できたんじゃないかなと思ってます。その人の人柄とか、こんなことを考えてるんだとか、そんなエピソードがあったんだっていうのがわかったんじゃないかなと思っんですよ。で、「ほめ育」ですから。AさんはBさん、BさんはAさんの、「ここよかったなあ」と

か、「こいいな」とか、話し方とか人柄とか、内容とかエピソードがいいとか、いろいろ見つけたんじゃないかなと思っんですよ。さあ、今から、ほめるところ、相手のいいなあと思った点を一分くらいで三つ書いてください。

では、四人組を作りましょう。今ペアになった相手の方のほめるところを見つけたじゃないですか。四人で、お互いが見つけたほめるところを「〇〇さんって、こういういところがあると思います」と紹介して、拍手して、全員発表してください。

拍手は、小さい拍手じゃなくて、「ほめ育」研修は、全力の拍手をしてもらいます。ちょっと手が痛ぐらいの。

では、四人で発表してください。

(グループで一人ずつ発表する)

発表できましたか。それでは、どんなことに気づいたか、何名か発表していただきます。まずこちらのチームからお願します。

「グループワークで、みんな素敵なところがたくさんあるな、何もいいところがない人はいないなと感じました」

「四人がそれぞれ皆さんをほめる、その内容以上に、聞いているみんなが常々笑顔で、楽しく会話ができ、またその人のよさがどんどん引き出されていきました」

「知らない人同士でいきなりグループワークすると、ぎこちない雰囲気になりがちですけど、みんなではめ合うことで、雰囲気がよくなったと思いました」

はい、皆さんありがとうございます。前から見ていると、どのグループも楽しそうに話してきたんじゃないかなと思ってます。

この研修で、一つ、ワンメッセージでいいので、持って帰っていただきたいんですよ。でも、ワンメッセージも、最初からずっと聞いているだけでは、なかなか入ってこないじゃないですか人間って。こんなこと気づいて、いいこと聞いたなって自分のペンが勝手に走るような、そんな学びが楽しいかなと思ってます。

● 相手を知らう

「ほめ育」は、「まず相手を知らしめよう」ということ。ほめるところがない人なんていないんですよ。じゃあ、なぜほめ言葉が苦手なのかなって。言つのとも言われるのも皆さんちょっと苦手じゃないですか。

私は、ずっと研究しているんことを追求していると、相手を知らないのかなと思っんです。知れば知るほど、相手のいいところは出てくるし、知れば知るほど相手の凄さとか出てくる。それは、倉敷のことも歴史のこともそうだと思うんですよ。知らないから、ほめることができないんじゃないかな

と思っています。

ただ、皆さん、人間関係、友達、職場、親子ども、地域、親戚、いろんな人間関係、関係性がありますよね。相手を知らう、こちらも知る。

で、自分が知って欲しいところを、相手に知って欲しいじゃないですか。全部さらけ出すことは必要なかったりしますよね。この人にはここまで知って欲しいっていう、ちょうどいい距離感があると思っんですよ。お互いに、いい距離感を保つように、知り合うことがポイントかなと思ってます。

そして、今日のテーマの自己肯定感「自分をほめるのと同じ程度しか、相手をほめることができない」と、私は本に書いています。心理学で「自分を愛する程度、相手を愛することができると言葉がありますが、」ほめ育では、「自分をほめるのと同じ程度、相手をほめることができる」と言っています。

「一日一ほめ三感謝を、皆さんこれから今日からやってみて欲しいなと思っんです。寝る前に、一日一つ、自分のことをほめる。」「今日こんなこと、これ頑張ったな」とか、「これよくやったね」とか、そういうこと。それから、自分以外の人に、三つの感謝を思い出して寝る習慣をつけてほしいと思っんです。

(後編に続く)