

# 事実＋ありがとう。

竹下 幸喜

みなさん、ほめていますか？ほめる達人 竹下幸喜です。

ほめる時に「どこをほめたらいいかわからない。」という質問をよく受けます。

その時にお伝えするのが

「小さな事実を見つけて、ほめてください。」ということです。

私たちは、ほめる時に大きな事実を見つけようとします。大きく成し遂げた仕事や行動、「大きなイベントを成功させた。」「テストで100点を取った！」など大きく、派手な、凄いと思われる成果をほめようとしがちです。しかし、ほめ達は、自分の周りの人が普段の生活の中で、今できていることを見つけてそれを認める。ということをお勧めしています。

今、自分のお子さんが、あるいは部下や後輩、同僚がどんなことができているのか、どんなことに頑張っているのか、を発見する目を育てていただきたいのです。

「いつも早く来ているよね。」「これ丁寧に作ってくれたね。」「いつもお客様と笑顔で接しているよね。」と今がんばっていることを見つけ、認めて、伝えることが大切なことだと思います。言われた側からすると「え!？こんなとこまで見てくれたんだ!」と喜びがあります。そしてもう一歩「ほめ」を進めていきましょう。それは、がんばっていること、成果だけをほめるのではなく、そのちいさな事実「ありがとう」をプラスして伝えてみてください。「事実＋ありがとう」です。例えば「〇〇さんはいつもお客様と笑顔で接していますよね、〇〇さんのその姿を見て、私もしっかりお客様と笑顔を意識してお話ししていこうという気持ちになりました。ありがとうございます。」と伝えるのです。すると、ほめられた側は、ただほめられただけの時よりも、喜びが増してくるような気がしませんか？人は自分の何気ない行動が誰かを元気にしている、誰かの役に立っているという実感が得られた時に、喜びを感じるものなのです。人はただほめられたいわけではないのです。自分が誰かの役に立っているということを知りたい。誰かから感謝されたい。そういう気持ちが強いものです。「事実＋ありがとう」は、最高のほめ言葉になります。



Profile

竹下 幸喜(たけした こうき)

1967年生まれ。

一般社団法人 日本ほめる達人協会  
特別認定講師

ほめる子育て研究所 所長 竹下幸喜  
企業や子育てに「ほめて、認めて、  
励ます指導」を広げている。

なかなかほめる所が見つからない人がいる時は、何か小さな用事をたのんで、それをしてもらった後に「〇〇してくれて助かりました。ありがとうございます。」と、「ありがとう」が言える状態を作るのも一つの手です。

ぜひ皆さんも、「事実＋ありがとう。」を実践してみてください。