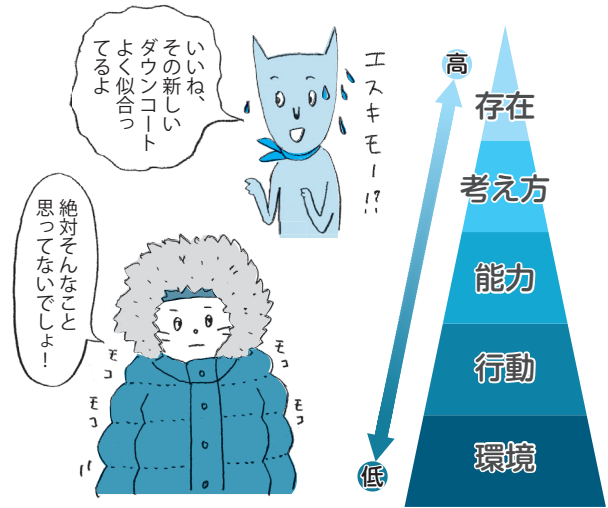




あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスンを始めませんか?



キーワードは… **「ほめどころを見つける」**

いい関係づくりの始まりは 相手のいいところを見つけることから

しなやかなコミュニケーションには、その背景にある関係性を築くことが大切です。いい関係を築く方法の一つに「褒める」があります。その時に心掛けたいのは、すぐに、そのときに褒めること、そして具体的に褒めることです。

「～をしていたのが良かったよ」「～をしてくれて嬉しかった」と、すぐに、具体的に伝えましょう。褒めることで自分の好意も伝わりますので、相手との間にいい関係性が築かれます。ここで気をつけたいのは「褒める」は「おだてる」「お世辞」とは違うということ。あくまでも好意を持って伝えるのが「褒める」です。時に下心を持って、いいと思ったことを褒めている人もいますが、それはすぐに分かってしまいます。

褒めることによって相手の自己肯定感が高まり、やる気が上がります。そうすれば、例えばあなたが期待を示したとき、相手はその期待に応えようと自発的に行動を起こしてくれるかもしれません。誰でも、自分が尊敬する人や好意を持っている相手に褒められれば嬉しくなって、もうちょっとやってみようと思うものです。

時に「あの人には褒めるところが見つからないのですが、どうやって褒めたらいいでしょう」と聞かれることがあります。そんなときに使ってもらいたいのが上にある『ほめどころピラミッド』です。大丈夫、ほめどころは誰にでもあります。

あなたもぜひ、気になる相手、行動の変化を求めたい人に、どのレベルでもいいので褒めてみてください。実際に伝えてみて、うまくいったなと思ったら、次はピラミッドの一段上のほめどころを探してみましょう。すぐに、具体的に、を意識して伝えてください。

ここまでのことが頭では理解できたとしても、やっぱりまだ相手の褒めるところが見つからない……という場合は、「ありがとう」という言葉を伝えましょう。

それは相手とのいい関係性を構築するための最初の一步となるはずですが、きっとそれまでに見えていなかった相手のいい面が少し見えるようになって、ほめどころの発見につながるかもしれません。

たけがみ けんじ 2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『不安やストレスに悩まされない人が身につけている7つの習慣』（産学社）など。