

## アリスモデルによる分析

テーマ	区分
すぐにほめることができない	あなたの現状

こう思っている

指導すること、改善すべき点を指摘することが、  
自分の使命だと思っている。  
改善点を指摘することが  
相手のためだ、取り組み中の事柄のためだ、  
と思っている。

こういう時

相手の努力よりも内容を見てしまう。  
常に要求レベルを高くして評価してしまう。  
ほめるだけだと、  
自分の評価が下がってしまう。

こうしてる

まず、不足・不備の指摘から入る。

なぜダメ？

相手はやる気をなくしてしまいます。  
ほめることが相手のやる気にとって非常に重要です。  
ひいてはそのやる気によって、  
成果のレベルが大きく違ってきます。



## アリスモデルによる分析

テーマ	区分
すぐにほめることができない	めざす目標

こう考えよう

**「まずほめることから始める」と決める。**  
ほめることが相手のやる気にとって非常に重要である、  
ひいてはそのやる気によって  
成果のレベルが大きく違ってくるという認識をする。  
赤ん坊は褒められるとどんどんやる気になる。  
「豚もおだてりゃ木に登る」

こうやって

相手を自分の子供・孫  
あるいは未成年だと思って接する。

こうしよう

**まずは「これは良い」とほめる。**

それから指摘をする。  
「物は言いよう」  
「やってみせ、言って聞かせてさせてみせ、  
ほめてやらねば人は動かじ」  
(山本五十六元帥)  
「一ほめ、二ほめ、三にほめ」

なぜならば

ほめること、あるいは相手に認められることが、  
仕事の品質に大きく影響する、  
という実証が多数あります。  
「ホーソン実験」「マズローの欲求の5段解説」



## 【なぜ「ほめること」が役に立つのか】

### 1. ほめることの相手にとっての効果

この点はよく知られていることです（参考情報源 1 2. 1 3.）。

嬉しくなる。

やる気が増大する。

自信がつく。

### 2. ほめることの自分にとっての効果

こちらもあるのです。

親近感、信頼感が増す→人が集まってくる。

相手の警戒心がほぐれる。

ほめた時に分泌される脳内物質の効果はこれだけあるそうです。

- ・ ストレスが消えて幸福感を得られる
- ・ 血圧の上昇を抑える
- ・ 心臓の機能を良くする
- ・ 長寿になる

## 【どうほめるか】

上手なほめ方は、いろいろあるようですが、  
要約するとこうなります。

### 1. 真心でほめる。

心のこもっていないほめは、おだてと言い、  
効果は限定的です。

### 2. 有効なほめ方

以下がほめ方 3 原則です。

#### 1) 具体的にほめる

何がどう良いかを言う。

そうしないとピンとこない→効果は限定的。

#### 2) すかさずほめる

相手もホットな状態でほめると、心に響く

#### 3) ほめるときの目標は低くする。

具体的にほめるに関係するが、

あまり高い目標が前提だとその気になれない。

## 【どうやってその場でほめるか】

当テーマは、指導的立場にある時に、  
まずほめてから指導しようということですから、

その前提で考えます。

口頭での何らかの案の説明を受ける場合を想定しますが、  
文書で指導する場合もほぼ同様です。

1. **いきなり指摘を始めません。**  
ここが最大の難関です。  
一呼吸おいて以下の手順に従います。
2. **まず全体を把握して長所・欠点を見つけます。**  
当テーマの前提では、欠点は掴めているはずですが。
3. **指摘事項を整理します。**  
説明されている案の成功を実現するという点では、  
ここが要です。  
しかしこの点は、当テーマの対象外です。
4. **ほめる長所を決めます。**  
ほめられることが何かはあるはずですが。  
当然のことでもよいのです。  
「全体のストーリーがよくできている」  
「この解決策はなかなかよい」  
「きれいに整理されている」
5. **まずほめることを先に言います。**  
長くなくてよいのですが、  
はっきり相手に伝わるように言います。  
あいまいな言葉はダメです。
6. **それから指摘事項を述べます。**  
従来方式だとここから始めています。  
それを押さえて1. から始めているのです。

その気になって意識すれば、できるようになるはずですが。

反射的対応ではないので、

「ありがとうと言う」「ごめんなさいを言う」

よりもやさしいはずですが。

頑張ってチャレンジしてください。

**【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）**

9月30日までに、「まずほめる」を実現！

**【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）**

「まずほめる」を実行する。

### 【行動の改善状況を進捗管理するメッセージのお勧め】

「今日はスグホメできた」はいかがでしょう。

### 【ほめることの参考情報源】

#### 1. 褒める効果6つ◇褒めないなんてもったいない！

<https://lifedatal.com/praise-effect-040/>

相手に対する効果だけでなく、モチベーション、など自分に対する効用も述べています。

#### 2. ホメは人の為ならず～褒めることの効果～

[http://www.fxli.co.jp/co\\_creation/column/human\\_management/9834.html](http://www.fxli.co.jp/co_creation/column/human_management/9834.html)

相手と自分に対する効果を整理しています。

#### 3. 「ほめる」と脳が回復する！言葉が持つ驚きのパワーとは

<https://news.yahoo.co.jp/byline/mamoruichikawa/20161022-00063327/>

専門的な解説です。誉め方の3つのポイントに「すかさずほめる」が入っています。

#### 4. 「人をほめる」は自分の脳にも効果大！ 相手のため、自分のための “上手なほめ方” 教えます。

<https://studyhacker.net/columns/homeru-jibun-merit>

一つ上のとほぼ同じですが、こちらの方が多少詳細です。ほめ言葉も挙げられています。

「すごい」「すばらしい」「さすが」です。

#### 5. 褒める効果とは？3つの驚くべき調査結果を発表します。

[https://jibun-compass.com/homeru\\_kouka](https://jibun-compass.com/homeru_kouka)

それほど驚く結果ではないですが、基本の理解にはつながります。

#### 6. 「人の才能を伸ばす30の褒め方」

<https://happylifestyle.com/2319>

気軽に読めるガイドです。

#### 7. 「褒めるのが上手い人が実践する11個の褒め方テクニック」

<https://seikatsu-hyakka.com/archives/2244>

褒めることに関する総合的解説です。褒め下手の人の特徴まで解説されています。

#### 8. 「ホメコツ～上手く褒めるためのポイント～」

[http://www.fxli.co.jp/co\\_creation/column/human\\_management/11241.html](http://www.fxli.co.jp/co_creation/column/human_management/11241.html)

主にビジネスの場が意識されていますが、「褒めの裏わざ」などの記述もあります。

## 9. 「褒める力で対人関係を円滑に！褒め上手になるコツ-心理の専門家が解説」

<https://www.direct-commu.com/chie/relation/homerul/>

社会心理学の専門家による解説です。なぜ褒めないか、褒めないデメリットから始めて褒め方の解説に至っています。

## 10. 褒められない人の5つの心理

<https://lifedata1.com/not-praise-039/>

褒めることを妨げている心理の分析です。これは乗り越えなければ、ほめることはできません。

## 11. 「ほめ達」公式サイト 一般社団法人日本ほめる達人協会

<https://www.hometatsu.jp/>

こんな協会があるのですね。ここで発行しているメルマガでたくさんの情報が提供されています。

## 12. ホーソン研究

[https://mba.globis.ac.jp/about\\_mba/glossary/detail-11982.html](https://mba.globis.ac.jp/about_mba/glossary/detail-11982.html)

「ホーソン実験」の最も分かりやすい解説です。

## 13. マズローの欲求5段階説

<https://www.motivation-up.com/motivation/maslow.html>

人間の欲求の中で、人に認められたいという欲求は、基本的な欲求であるという学説です。