

ワーク・ライフ・バランス実践講座「3倍やる気が出るほめ方7つの極意」

講師 谷口 祥子 氏 株式会社ビィハイブ代表取締役

平成26年1月23日（木）15：00～17：00 幸町キャンパス研究交流棟 5階 研究者交流スペース 合計48名参加



講師 谷口 祥子 氏

1月23日、プロコーチ・コミュニケーションスキル講師の谷口祥子氏を招き、ワーク・ライフ・バランス実践講座を開催しました。

仕事の効率化に対して、リーダーに欠かせないのは円滑なコミュニケーション術や

マネジメント。谷口先生からは具体的な実践方法として4つの視点から学んでいきました。

講座は一方的に話を聞くだけでなく、参加者同士のロールプレイングを交えた形で実施されました。ロールプレイングを行う際のルールとして「先入観を捨て、相手の魅力に焦点を当てること」、「違いを楽しむこと」が説明され、参加者は快く同意し、講座がスタートしました。

【Chapter1】人材育成・人間関係づくりに必要不可欠なこと

人材育成にも人間関係にもプラスのストローク（働きかけ）が大切。そもそも「ほめる」とはプラスのストロークのことで、プラスのストロークには「感謝する」、「ねぎらう」、「尊敬する」、「愛する」、「一般的な「ほめる」」があり、「ほめる」こと自体が重要ではなく、プラスのストロークがあることが重要。従って「ありがとう」の回数を増やすだけでも、かなり変わってくる。「ほめる」というのは「あなたの価値・存在を認めています」というメッセージで、それが伝われば良いと「ほめる行為」の原点について詳しく話されました。さらに「承認の欲求」が満たされれば、「この人のために何かしたい」、「自分も成功できるのでは」と自分の持つ能力や可能性を発揮する、より高度な欲求「自己実現の欲求」がうまれてくると、「ほめる行為」の効能を知ることができました。

【Chapter2】ほめ上手が心がける「3つの極意」

「ほめる」習慣がもたらす影響として、「自分からほめる人」は「ほめられやすい」というデータがある。これはまさに好意返報性の法則で、プラスの働きかけはプラスで返ってくる。

「ほめる行為」の科学的裏付けとして、他人にほめられると反応する脳の部位は、お金のような報酬をもらえるときに反応する脳の「線条体」と同じ部位であることが明らかになっており、ほめられることは脳の中では「報酬」として喜びに感じられている。「ほめられる」＝「ごほうび」なのである。また、「線条体」は快楽物質であるドーパミンの分泌と密接に関連しており、ほめられるとドーパミンが分泌される。また、人をほめると脳が喜びことも立証されており、ほめる行為は自分の脳にとってもプラスになる。

キャリアがある方はキャリアの浅い後輩や新人には、自分の物差しを一旦おいて、良いところ、少しでも伸びたところ

に目をやり「しっかりほめてあげること」が大切と話され、3つの極意を教えてくださいました。

1. 観察・傾聴する⇒相手の行動の様子、変化に気づくことで、相手の考えや魅力がわかる。特に相手がよく使う言葉は効果的。 例）「〇〇さん、かっこいいですね」
2. 相手の価値観に寄り添う⇒相手のこだわりやキーワードに気づくことで、本質が見える。
3. ほめられ上手になる⇒相手に受け止めてもらえないのではというためらいが減る。「セルフイメージ」とほめられたことのギャップが減る
例）「きれいですね」と言われ照れても「正直な方ね」と切り返す。

※相手がどんな気持ちでほめているかを想像する。気持ちを受け止めることで関係が深まる。

【Chapter3】シャイでも使える「ほめ方4つの極意」

さらに、ほめることに慣れていない方でも気軽にほめるとができるようになる4つの極意を紹介してくださいました。

1. ティーアップ：相手が喜ぶように盛り上げながら第3者に紹介する方法。面と向かって言わないので気が楽。
例）「〇〇さんはITに詳しい方で、いつも私は助けられています」
2. 1メッセージ：自分の感想を言う。あくまでも私の意見として伝えるので、受け取りやすい。叱る時にも有効。
例）「お話を伺って大変感動しました」
3. レッテル効果：相手の良いところ、長所や有能なところを「断言」するほめ方。自発性を高める効果もあり。
例）「この案件は、丁寧な仕事をする〇〇さんをお願いしたい」、「君は若者のお手本だから」
4. 質問話法：興味を持って、相手が自慢したいところをタイミングよく質問をする。
例）「どうすればあなたのようにプレゼンがうまくなるのですか？」



【Chapter4】そして他の何より重要なこと 「まず自分を認めよう」

自分を認めることで、自尊心が上がってくる。人を素直に認められるようになり、ほめ言葉も受け止めやすくなる。自分が自分をどう扱っているのか、謙虚であることと自分を卑下することは違う。

2人1組で行ったロールプレイングでは「ほめる」コミュニケーションを通して、参加者の関係性がどんどんほぐれていく様子が見えがえました。こんな和やかな雰囲気職場でも作っていけると良いですね。