教えて松本さん！「ほめ達」への道

日本ほめる達人協会
松本秀男専務理事

初心者編

「褒められたい」と思うなら、まずは自分が「褒める」ことが近道だ。しかしあらためて夫を、妻を褒めることは気恥ずかしい。一般社団法人日本ほめる達人協会（本部・大阪市、略称・ほめ達）の松本秀男専務理事（55）に、初心者向きのコツを教えてもらった。

「褒めることが照れくさいなら、褒め言葉を使わない褒め方があります。もちろん『今日もすてきだね』と言える人は、どんどん褒めてください」。松本さんは明るい笑顔を浮かべ話す。

褒め言葉を使わない褒め方として、松本さんが強調するのは相手にきちんと向き合うこと。そして目を見る、うなずく、相づちを打つなど8項目を挙げる＝表参照＝。

褒め言葉を使わずに褒める！

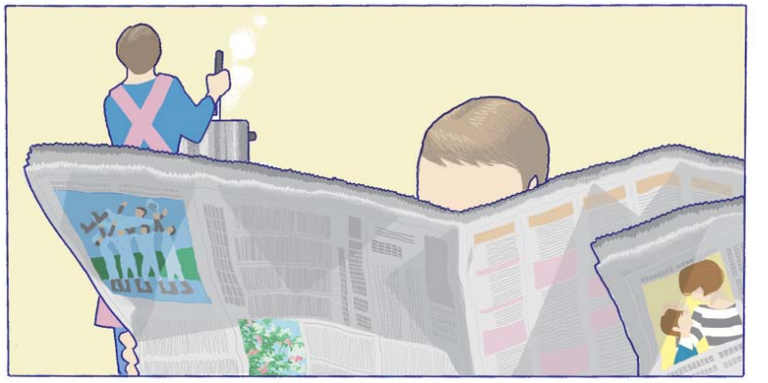
- 相手の目を見る
- 笑顔で答える
- 質問する
- うなずく
- 相づちを打つ
- 感情を込める
- 相手の言葉を繰り返す
- 相手の話したことを要約する

目を見ておはよう 夫婦げんかナシ

「私は毎朝、台所に立つ妻の目を見ておはようと声を掛けます。テレビを見ながら、妻に声を掛けるのとは違いますよね」。この心掛けもあり、夫婦げんかとは無縁の毎日という。

松本さんは「夫婦間にはギャップがあることを認識するといい」と話す。例えば家事。それぞれが「夫は家事を手伝わない」「皿洗いを手伝っても、洗い方が悪いと妻にダメ出しされる」などと思いがちだ。

「元々は仲のいい二人なのに、互いに向き合っていない。恋愛時代は『みそ汁がうまい！』『肉じゃがを作ってもらった』と感激していたでしょう。当たり前と思うことが、実はありがたいことだと気付けばいい関係に戻れます」とアドバイスする。



褒めたいけど気恥ずかしい…

ステップアップ編

キーワードは〝ありがとう〟

初心者編は心掛け次第ということだが、「ほめ達」への道は険しいのか。松本さんは「大げさに褒める必要はありません。無意識にやり過ごしていたことを意識するだけで変わります」と話す。

例えば、あいさつ。ただあいさつをするだけではなく、もう一言を付け加える「二言あいさつ」だ。「おはよう。今日も天気がいいね」という具合に。「おはように笑顔を付け加えるだけでもいい。意識してコミュニケーションを取ることです」と松本さん。

その他にも『でも』を減らす」『すごい』を口癖に」など、今からできるコツを伝える＝表参照＝。「旦那の褒めるところがないと言うのではなく、ありがとうと言う。職場ならすみませんをありがとうに変えることが、ほめ達への道です」

松本さんが「みなさんが実はほめ達になっている」と指摘するのが葬式だ。「お葬式でダメ出しをする人はいない。みんなが故人のいいところを話すでしょ。亡くなってから褒めるのではなく、生きている今こそ伝えましょう」と、達人への道を指し示してくれた。

今日から「ほめ達！」家庭編

- 言葉の3D（でも！だって！どうせ！）を減らす！
- ほめ達！3S（すごい！さすが！素晴らしい！）を口癖に
- ちょっとした頼み事をして「ありがとう」
- 小さな事実に目を付ける
- 二言あいさつ
- 自分が言われてうれしい褒め言葉を10個以上書き出してみる
- 相手がしてくれたうれしいエピソードを三つ以上書き出してみる
- 減点法ではなく、加点法で考えてみる