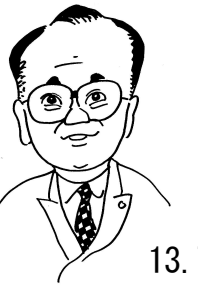


ほめる、叱る 10 則

- ①. 毎日実践「ありがとう」
- ②. ほめるときは自分の視点で
- ③. 会話の中で自然にほめる
- ④. 怒りを鎮めて叱りのモード
- ⑤. 叱るときは相手を認めて具体的に
- ⑥. ほめるも叱るもタイミング
- ⑦. ほめながら叱る高等テクニック
- ⑧. 励ましはカウンセリングトークから
- ⑨. 愛を感じるほめ方、叱り方
- ⑩. 納得すれば動きが変わる

ほめる、叱る 10 則についての説明



13.7

- ① 毎日実践「ありがとう」
多くの人がまず考えてしまうことは、自分に都合がいいか悪いか、自分に関係があるかないかといった利己的なことです。そういったエゴむき出しの本能をいかにコントロールしていくかが大切です。それには素直さ＝謙虚な気持ちが必要です。良い時は傲慢にならず、悪い時は卑屈にならず、毎日の生活が他人の助けによって成り立っていることに気づくことです。
- ② ほめる時は自分の視点で
褒められることは自分の存在価値が認められるということです。
自分の気持ちを表現して褒める時は「私」を主語にした「アイ・メッセージ」で伝えることです。
- ③ 会話の中で自然にほめる
褒める言葉は会話を弾ませる最高の潤滑油です。褒めることによって相手の距離が縮まり、気持ちの良いコミュニケーションを取ることができます。習慣の中で自然に褒めることは必ず自分にとって真実であることです。
- ④ 怒りを鎮めて叱りのモード
叱ることと怒ることは違います。
叱るとは怒りの感情を抑え、部下・後輩のためになることを部下・後輩が理解できる言い方で説得させることです。
- ⑤ 叱るときは相手を認めて具体的に
叱る目的とは問題点を明らかにし、それを改善すべく課題として捉えさせるところにあります。相手の気持ちを尊重しつつ、問題点を明確にし、それを克服するための課題を約束させます。相手が成長して欲しい気持ちを忘れずにして下さい。
- ⑥ ほめるも叱るもタイミング
褒めることも叱ることも部下・後輩をよく観察し、認めるということです。
相手の心に響いたり、心に訴えられるのはいつか、タイミングが重要なのです。
- ⑦ ほめながら叱る高等テクニック
叱るという行為の中に、褒めて、叱って、褒めると前後に褒める行為で挟むサンドイッチ法があります。相手のやる気を失わずに済む効果的な方法です。
- ⑧ 励ましはカウンセリングトークから
聞いてもらうだけで悩みが晴れる場合もあります。また、話しをしているうちに答えが見えてくることもあります。熱心に聞くことでそれ自体が大きな励ましになります。
- ⑨ 愛を感じるほめ方、叱り方
部下や後輩を褒めることも叱ることもベースは本気で育てたいという思いやりの気持ちからです。相手に関心をもつこと、深く関わることを避けてはいけません。
- ⑩ 納得すれば動きが変わる
コーチ役に徹することです。コーチとは携わる部下・後輩に対して課題を解決し、目標の行動を加速させることです。「引き出す」「気づき納得する」ことで行動に移すサポートを一緒に行ってゆくのがコーチの役割です。