



東京工芸大学
学生支援センター<HOME>発行
2017年1月
第23号

TODAY'S TOPIC

信頼関係を築く

～ほめるコツ～

明けましておめでとうございます。2017年も充実した学生生活を送れるように応援しています！

今回のテーマは「ほめるコツ」です。人間は誰でも「認められたい」という欲求を持っています。他者を認める方法はたくさんあり、中でも“ほめる”というのは身近なやりとりです。しかし、相手の良いところに注目し、さらにそれを言葉で表すことは簡単ではありません。今回は相手との信頼関係を築く手段の一つとして、心理学的な観点から「ほめるコツ」を紹介します。

「ほめるのが恥ずかしい」というあなた

日本人らしい奥ゆかしさや気持ちを察する文化においては、言葉にしなくても相手に思いを伝える工夫があります。例えば贈り物の風習や表情の使い方などです。現代では顔を合わせなくてもコミュニケーションできる一方、はっきりと自己表現することが求められてきているといえるでしょう。

上手にほめる技術は習慣や必要性が大きく影響します。コツを知り、使ってみることで習得できるものです。恥ずかしいのは最初だけ。練習を積んで身につけておくと、今後の人間関係(恋愛も!)や社会に出た時に役立つかもしれませんね。



「相手の何をほめたらいいかわからない」というあなた

まずは義務でほめようとするをやめましょう。相手との信頼関係のためにコツを使うのですから、無理をしては本末転倒です。

「よいコミュニケーションをしなくちゃ」「相手の機嫌をとらなきゃ」などの気構えがあるなら、それを和らげましょう。自分自身が心を開いて、相手に対して「すごいな。ステキだな。いいな。」と自然に思える感覚が大切です。

—ほめる技術—

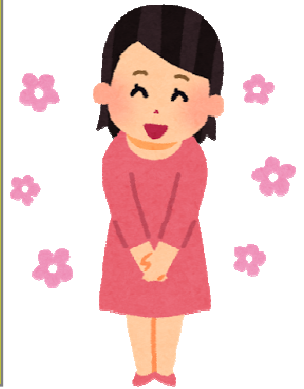
ほめる対象

ほめる対象はたくさんあります。

外見／服装や持ち物／言葉づかい／所作／趣味／志向／
人づき合い／持って生まれた素質／苦労して手に入れた能力 など

ほめたい所を見つけたら、**より具体的に**伝えるのがよいでしょう。「その服似合ってるね。〇〇さんも言ってたよ」や「君が物知りなのは毎日読書している成果だね」などの根拠があれば尚良いですね。

時には存在自体をほめるのも手です。「いい名前だね」「尊敬しているよ」「君は独特の雰囲気を持っているね」などです。ただ、これらの**抽象的なほめ言葉**は多用すると信憑性がないので、時々織り交ぜて使うようにしましょう。



ほめる頻度

「後輩を育てたい」
「あの人と親しくなりたい」
「友達と仲直りしたい」

このように、相手との関係性を進展させたいときには、ほめ言葉を出し惜しみせずに、**その場ですぐに使いましょう**（当然、限度はありますが）。誰でもほめられれば嬉しいものです。

しかし、長い付き合いになり関係性が深くなってきたときには、**時々ほめるだけで気持ちは十分に伝わる**、と心理学では言われています。ほめることによる喜びや信頼感がだんだんと長続きするようになるためです。相手との関係性によって使い分けてみてください

ほめるコツをもっと
知りたいなあ、という
学生も気軽にどうぞ

学生支援センター<HOME>

月～金 10:00-11:30／12:30-17:00
厚木キャンパス 13号館1階
046-242-9939(直通)
<http://www.t-kougei.ac.jp/home/>

サポートルーム

男性・女性カウンセラー
に学修、人間関係、進路、性格など、どのようなことでも相談可。

コートヤード

食事、休憩、雑談、読書、自習など、相談がなくても利用できるフリースペース。