

No6 生涯相手の心に残る褒め方「勇気づけ」

生涯子供の心に残る、評価しない褒め方(勇気づけ)
「見える事実を言葉で表す」「自分の素直な気持ちを言葉で表す」

褒め上手になる



No6、生涯子供の心に残る評価しない褒め方
1) 見える事実をそのまま言い表す
2) 素直に自分が感じる事を言い表す
3) その行為を褒める

自己肯定感、安心感と信頼感を育む共感的会話



◇生涯子どもの心に残る褒め方を学ぶ目的

相手の良い面も悪い面も認め受け入れ、見える事実を肯定的に言い表す事で、相手も自分も幸せを感じられるようになる事。

◇6-1褒める体験ワーク

【ワーク方法】

- 1、パートナーの好感的に感じる事を書き出して下さい。「外観、しぐさ、表情、声」「内面」
- 2、パートナーで先攻、後攻を決めてください。
- 3、先攻の方からパートナーの方に好感的に感じる事を伝えてください。
伝え方「私はあなたが好きです…なぜならあなたは****と感じるからです」
- 4、交代して後攻の方から先攻の方に伝えてください。(2分交代)

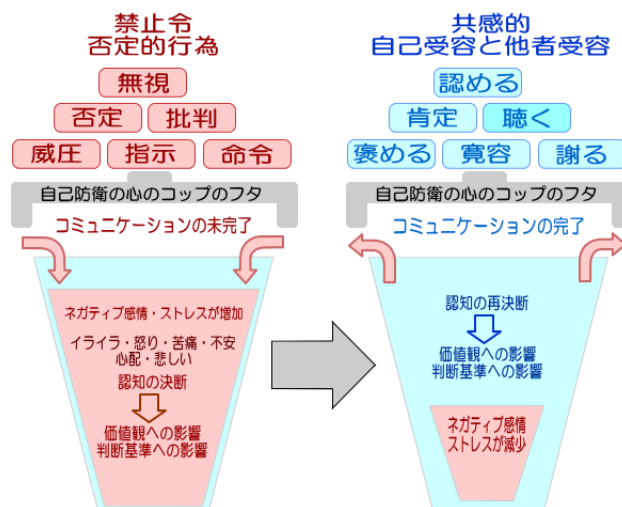
◇パートナーの好感的なところは？

5、褒めてみて、どんな気持ちでしたか？書き出して下さい。

6、相手に褒められて、どんな気持ちになりましたか？書き出して下さい。

◇肯定的フィードバック「承認・褒める」が相手と自分の自己肯定感を上げる最も有効な行為と言えます。

◇肯定的な言葉がストレスを「心のコップ」から出します。
承認される事、褒められる事で、自己肯定感が向上し、信頼感が高まります。



◇6-2、色々な褒め方を体感して、受け取る気持ちの違いを知る。
共感的褒め方、次の褒め言葉に対して、あなたの思いは？

【ワーク方法】ペーパーで先攻、後攻を決めて頂き、褒め役と受け手役を交互におこなって例1から例4に書き込んで下さい。

例1、缶詰を加工した料理をお客様に出したとき。

褒め役⇒「あなたの料理は素晴らしい！」

受け手役のあなたの思いは？	
---------------	--

例2、普段着のジーンズとセーターで出かけたとき。

褒め役⇒「あなたの洋服のセンスは抜群ですね！」

受け手役のあなたの思いは？	
---------------	--

例3、ゴルフを初めて一年がたち、練習場に行ったときに、レッスンプロに言われました。

褒め役⇒「あなたのスイングは完璧ですね！」

受け手役のあなたの思いは？	
---------------	--

例4、夕飯のおかずの味付けを失敗した時に、それを食べた旦那さんから言われました。

褒め役⇒「きょうも美味しい料理をありがとう、完璧な味付けだね！」

受け手役のあなたの思いは？	
---------------	--

◇6-3、評価ありと評価なしの褒め方とアイメッセージの有効性を考えます。

* 評価有り⇒「すごい」「良くできた」は「すごくない」「悪い」で消滅してしまいます。

* 評価なし⇒自己肯定感が大きくなります。

* アイメッセージ⇒「影響を与えた」存在意義、「喜んでくれた」自己評価が大きくなります。

1、見えるままを言い表す。

2、アイメッセージで自分の気持ちを伝える。

【ワーク方法】評価ありと評価なしの褒め方をペアの方と話し合いながら書き込んで下さい。

1)、自分の部屋を掃除したとき。

評価有りの褒め方	
評価なしの褒め方	

2)、テニスのサーブが上手く出来たとき。

評価有りの褒め方	
評価なしの褒め方	

3)、料理を手伝ってくれたとき。

評価有りの褒め方	
評価なしの褒め方	

4)、テストで100点取ったとき。

評価有りの褒め方	
評価なしの褒め方	

◇6-4、評価しない、自己評価を促す事で自己肯定感が向上して子供が感じる思いを知る。

【ワーク方法】評価有り と 評価なし の褒め方をペアの方と話し合いながら書き込んで下さい。
評価なしの褒め方にたいする子供の気持ちや思いを考えて下さい。

1)、こどもが初めて自分で洋服を着たとき。

評価有りの褒め方	
評価なしの褒め方	

子供が感じる肯定的な思いは？「僕は～なんだ」⇒

2)、演劇に出演した子供があなたに聞きました「上手かった？」

評価有りの褒め方	
評価なしの褒め方	

子供が感じる肯定的な思いは？「僕は～なんだ」⇒

3)、夏休みの宿題を、夏休みが終わる前に全部完成させたとき。

評価有りの褒め方	
評価なしの褒め方	

子供が感じる肯定的な思いは？「僕は～なんだ」⇒

4)、風邪をひいて寝ていると、中学生の長女が初めて、おかゆを作ってくれました。

評価有りの褒め方	
評価なしの褒め方	

子供が感じる肯定的な思いは？「僕は～なんだ」⇒

◇評価しない褒め方

評価しない褒め方は生涯子供の心に残りますが、「良い悪い」のほめ方は、悪いと言ったときに消えてしまいます。

◇褒めるポイント

- 1、見えることをそのまま言い表す。
- 2、感じることを言い表す。
- 3、その行動や言動を褒める。

◇ ありのままの人生、ありのままのあなた

まるごと、あなたの人生、あるがままがいい！
あなたの良いところも、悪いところも、あなたそのもの！ 悪いところも認め、許そう！
人生は、良い人にも、悪い人にも、出会う！ 悪い人も認め、許そう！
人生は、良い出来事も、悪い出来事もおきるから楽しい！
人生は悩むことも、喜ぶこともあるから、楽しい！
人生山あり、谷ありだから楽しい！



◇無料LINEグループのご紹介

悩み相談のLINEグループ「LINK」

LINKは繋がるという意味です、私は若い頃一人で悩んでいました、いろいろな悩みを抱えてもがいて、恥ずかしくて誰にも相談できずに苦しんでいました。

だから、一人で悩まずに誰かと繋がって欲しい、繋がる事で前に進める機会になる事もあります。半面傷つく事もあります。

知らない誰かに自己開示する事で気づきや、スッキリしたりする事もありますので、気軽に参加してみてください。

LINKでは、誹謗中傷やアドバイスの押し付けは禁止事項として運営しています。

私は出来る限り皆様からの質問や疑問にお答えして行きたいと思いますが、全てにお応えできない場合もありますが、PM10:00～2時間程度は参加したいと思います。

参加方法：LINE ID：[jcta yokota](#) を検索して友達申請をして下さい。

LINKグループ参加希望とコメントを下さい、その後、LINKグループへご招待させていただきます。既にLINKグループ参加者の方がグループへお友達の招待は自由に行ってください。

◇JCTA ネット講座サービスのご紹介

◇チェンジビュ思考の38の習慣行動習慣

【内容】16ページのテキストで38の思考改善方法をご紹介します。

【価格】1600円

【申し込み方法】インフォトップにてカード決済ですぐに資料をダウンロードしてすぐに始められます。

詳しくはこちらから⇒[お申込みサイト](#)



どのような「見方」「考え方」「捉え方」をすれば良いのか、どの様な行動をすれば良いのかを、私の体験を通じて学んだ事をお伝えしています。一人で考えていても出口はなかなか見つかりません。あなたの状態に応じた解決に役に立つと思いますので、是非活用してみてください。

1) 不満を感じ悲しくなった時

- 2) 相手や自分をどうしても許せない時
- 3) 相手が自分の期待に応えてくれないと感じた時
- 4) 価値観が合わないと感じた時
- 5) 不満ばかり感じる時
- 6) 時間に余裕が無いと感じた時。
- 7) 相手のミスを許せない時
- 8) 自分の短所を隠したいと思った時
- 9) どうせ私は〇〇だと思っている時
- 10) 自分が嫌だと感じている時
- 11) あの人のせいで〇〇になったと感じている時
- 12) 周りを気にして、いつも空気を読んでしまう時
- 13) いつも会話がハズマナイと感じた時
- 14) 疲てるなと思った時
- 15) 自分に自信が無いと感じた時
- 16) いつも目標が達成できないと思っている時
- 17) 予定を忘れて失敗する事が多い時
- 18) 決断できずに迷う時
- 19) 問題やトラブルに遭遇した時
- 20) 良く見られたいと感じた時
- 21) ネガティブな事ばかりが多いと感じている時
- 22) 失敗や過去の体験に後悔している時
- 23) 失敗が怖くて前に進めない時
- 24) 妥協はダメだと思う時
- 25) 責任感で自分を責めてしまっている時
- 26) ついつい指示命令してしまう時
- 27) 周りの人を大切にできないと思った時
- 28) 家族を愛せない時
- 29) こどもに罰を与えてしまう時
- 30) 自己中だなと感じた時
- 31) おだてて相手をコントロールしてしまう時
- 32) 相手をコントロールしようと感じた時
- 33) 子供に自分の価値観やルールを押し付けてしまう時
- 34) いつも暗くなってしまう時
- 35) 私の子どもへの思い
- 36) 挑戦できずに躊躇してしまう時
- 37) いつもネガティブな面に意識が向いてしまう時
- 38) 心と行動の仕組みが知りたい時

◇自分の中のセルフイメージとセルフルールを見つけて解放する

【内容】 38 ページのテキストと解説動画で3枚の書式を作成する事で見つけて解放します。

【価格】 2,600 円

【申し込み方法】 インフォトップにてカード決済ですぐに資料をダウンロードしてすぐに始められます。

動画はテキストの中のリンクをクリックすることでご覧いただけます。

◇お申込みはこちらから⇒[お申込みサイト](#)

あなたのブロックを外す秘訣

Mental Reset Map メンタルリセットマップ

"意識を欲しい感情に向けるだけで"

深い信頼感と安心感が生まれます！
折れない自信と勇気が湧いてきます！
ワクワクする未来の可能性が見えてきます！
そして心が自由になります！

メンタルリセットプロデューサー 横田安司 admin@mcsj.net
Japan Communication Training Association CO.,LTD.

イメージ・ルールを探索し書き換えます

あなたが今持っている悩みの原因は、過去の体験から作ったイメージとルールです、そのビリーフを通して見ると欲求が不足していると感じ、満たそうとする思考や行動が、あなたをブロックし苦しめます。

◇セルフイメージの探索と改善する2つの方法。

- 1、自分の短所や嫌いな所から見つけます。
- 2、思い通りになっていない事から見つけます。

◇セルフルールの探索と改善する2つの方法。

- 1、見方、考え方、捉え方のリフレーミングの習慣化で改善します。
- 2、やりたくないのにやっている事、やりたいのにやっている事から見つけます。

◇メンタルリセットマップ、ネット講座

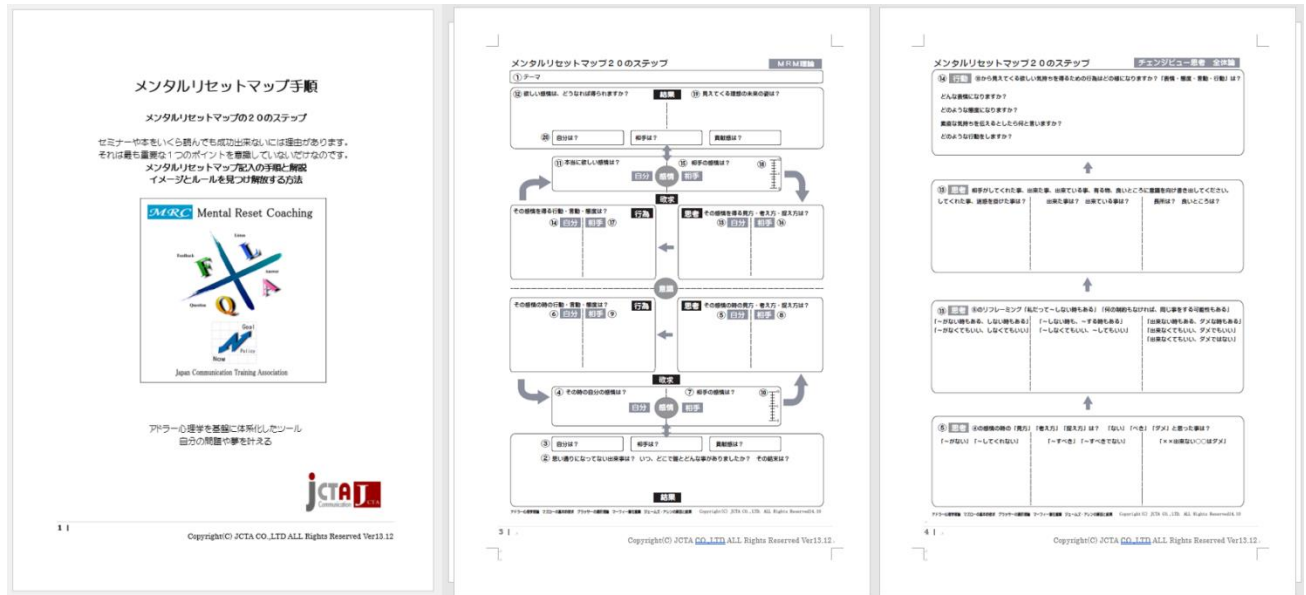
【内容】10 ページのテキストと 25 分の解説動画と 2 枚の書式を作成する事で見つけて解放します。

【価格】3.600 円

【申し込み方法】インフォトップにてカード決済ですぐに資料をダウンロードしてすぐに始められます。

動画はテキストの中のリンクをクリックすることでご覧いただけます。

◇お申込みはこちらから⇒[お申込みサイト](#)



ご自身で上手く行かない場合やもっと深く知りたい方は、zoom ネット相談をご利用ください。

◇ZOOM ネット相談

【内容】講座内容、悩み相談をネット相談として受付しています。

【価格】90 分 : 8.600 円

【申し込み方法】インフォトップにてカード決済後に日時を調整して行います。

◇お申込みはこちらから⇒[お申込みサイト](#)

当日の開始時間 10 分前にメールにて相談ルームのアドレスを送ります。

アドレスリンクをクリック頂くと自動的に繋がります。

音声のみ又はビデオ機能をお使いになるかは、講座ルームに入る時に選択できます。

◇メンタルリセットマップインストラクター養成ネット講座

【内容】メンタルリセットマップインストラクター養成を行います。

【価格】90 分×6=540 分 : 68.000 円

【申し込み方法】インフォトップにてカード決済後に日時を調整して行います。

◇お申込みはこちらから⇒[お申込みサイト](#)

◇メンタルリセットマップインストラクター養成ネット講座手順

1、メールにて6回の講習予定日を調整させていただきます。

講座開始前の学習としてメンタルリセットマップを行ってください。

- 2、テキストを印刷してご利用下さい。
- 3、4頁、5頁のメンタルリセットマップに記入して頂きます。
- 4、動画にて質問形式で記入方法を解説致しますので、動画を見ながら作成して下さい。
- 5、講座当日の開始時間10分前にメールにて講座ルームのアドレスを送ります。
アドレスリンクをクリック頂くと自動的に繋がります。
音声のみ又はビデオ機能をお使いになるかは、講座ルームに入る時に選択できます。
以後同様の流れで6回（1回90分）終了予定です。

終了後モニター10名へのメンタルリセットマップ実施後にインストラクター認定となり、以後メンタルリセットインストラクター養成講座を行えます、詳しくは講座開始初回にご説明いたします。

使用許諾許可書

本契約は、株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 とあなたとの間で交わされるものです。
あなたはこのテキストを使用した、講座を受講した行為にて、本契約を同意したものとなります。

第 1 条：本契約の目的

株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 が著作権を有する「本テキスト」に含まれる知的情報を本契約に基づいた上で、あなたに非独占的な使用を許可するものです。

第 2 条：複製コピー・2次使用の禁止

本テキストに含まれる一切の情報は著作権に保護されており、また、秘匿性の高い情報であることから、あなたは著作権保有者である 株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 に対して書面による許可を得ずに、複製・コピー・インターネットでの公開を含むどのような手段であっても、2次使用をしてはならない。

本マニュアルの内容は、あなた個人が使用できるものとします。

第 3 条：契約の解除

あなたが本契約の 2 条に違反したことが発覚した場合、株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司は、あなたに何の通達もなしに、この使用許諾契約を解除できるものとします。

H C S 講座

<http://www.mcsj.jcta.ne.jp>

Copyright (C) JCTA CO.,LTD. ALL Rights Reserved Ver2013

第 4 条：損害賠償

あなたが本契約の 2 条に違反したことが発覚した場合、あなたは本契約の解除に関わらず、株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 に対して損害賠償を支払うものとする。

第 5 条：その他

本テキストは、会話スキルを養成することを目的としたものですが、期待通りの成果が得られない場合に、または本テキストの内容を実践したことによって発生したいかなる損害に対しても株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 は一切その結果に責任を負うものではありません。

全てあなたの自己責任で行なうこととします。

株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司

