

生き生きとした  
子どもを育てる心の栄養とは  
しあわ  
**幸せになれる**  
ことば  
4つのかもの言葉!!



一般社団法人 日本褒め言葉カード協会  
ふじさく とくろう  
理事長 藤咲 徳朗

# あいうえおひょう

ほめ  
ことば

あ

あ ありがとう、あんしん、あったかい、あかるい、  
あたらしい、あんていしている  
い いいね、いちばん、いちりゅう、イケてる  
う うまい、うれしい、うんがいい  
え えらい、エネルギー・ッシュ  
お おもしろい、おもしやりがある、おおらか

か

か がんばった、かんがえた、かわいい、  
かっこいい、かしこい、かんじがいい  
き きれい、きがきく、きづかいがある  
く グー！くふうした  
け げんき、けなげ  
こ こんじょうがある、こせいてき

さ

さ さすが、さいこう、さわやか  
し じょうず、しょうじき、しあわせ  
す すばらしい、すごい、すてき、すなお  
せ せいかく、せいこう  
そ そうだよね！

た

た たのしい、たくましい、だいじょうぶ、  
たよりになる、たすかる、ただしい  
ち ちからづよい、ちょうしがいい  
つ つよい、ツイてる  
て てんさい、ていねい、できる  
と とくべつ、とびぬけている

な

な なるほど、なっとく、ナイス  
に にこやか、にぎやか  
ぬ ぬきんでている  
ね ね！ねっしん  
の ノッてる、ノリノリ、のうりょくたかい

は

は はい、はやい  
ひ ひらめいた、ひかっている、ヒーロー<sup>ー</sup>  
ふ ふさわしいね、プロ  
へ へえー、へいき、べんきょうか  
ほ ほんとう、ほんき、ほっとする

ま

ま まじめ、まねできない、まかせた  
み ミラクル、みりょくてき、みかた  
む ムダじゃなかつた  
め めいじん、めだつひと  
も もっている

や

や やったね、やるね、やさしい  
ゆ ゆうしゅう、ゆかい、ゆめがある  
よ よかった、よそういじょう、よゆう

ら

ら らくなつた、らくしう  
り りょうこう、りそうてき  
る ルンルン、るすばんたのむよ  
れ れいぎただしい  
ろ ロマンがあるね

わ

わ ワクワクする、わかりやすい  
を ウォー！！  
ん ん～！

子どもが明るく元気になつて、やる気を出す方法に「心の栄養」があります。「心の栄養」についてわかりやすくお話ししたします。

## ●「心の栄養

子どもが明るく元気に生活をするためには、「心の栄養」が欠かせません。子どものが「心の栄養」の感じ方には、次の4つがあります。

- ①「樂しことこうの心の栄養」、②「能力の向上といつ心の栄養」、③「人間としての成長といつ心の栄養」、④「認められたりほめられたりする心の栄養」の4つです。

### 1 楽しことこうの心の栄養

生活や遊びや勉強そのものが楽しい状況です。樂しいといつ心の栄養があると、明るく元気に集中できています。例えば、保育園でいつもブロック遊びばかりに集中している保育園児がいたそうです。何時間も樂しく遊ぶ集中力に、先生は感心をしていたそうです。折り紙が樂しいので大人以上に得意な小学生もあります。本を読むことが樂しいので、毎日一冊読んでいる子どももいます。心の栄養があると、子どもは自ら行動したくなるのです。

### 2 能力の向上といつ心の栄養

これまでできなかつたようなことも、何回もくり返すうちにうまくできるようになります。最初はうまくいかなくても何回もくり返すので上手になります。ヨコヨコ歩きの子どもは何回いろいろでも立ち上がりて歩くとくり返すので、歩けるようになつていきます。水泳や鉄棒などの運動や算数の計算や国語の読み書きも、くり返して上手になつていきます。上手になると回りからも良い評価を受けるようになり、自分でも能力が向上したことが分かるようになります。じつして自信をつかると、さらに自分が伸びよつとします。じつしの栄養となつて力がわいてくるからです。

### 3 人間としての成長といつ心の栄養

日々の生活や遊びや勉強をしていくと、その能力だけでなく、例えば人間関係をつくる能力の向上が必要とされる機会が増えてきます。人の話を聞く力や自分の話をする力などの会話力や優しいおもいやりの気持ちなどです。これらの能力が欠けていると遊びや勉強での人間関係がうまくつきません。だから、遊びや

勉強の能力の向上とともに、人間としての成長もできるようになります。これは本人の自覚が難しい心の栄養ですが、友達からの信頼や優しさの心を少し本人に伝わってきます。じとわりと心で感じることがができる栄養になります。

#### 4 認められたり認めたりする心の栄養

どんなにがんばったとしても、誰からも認められずにしては寂しいものです。気持ちを一つにして一緒に暮らす家族がいて、ほめてくれる言葉をかけてもらえることがうれしくて、がんばる気持ちが出てくるのです。また、励まし合う友達や、喜びを分かち合う友達がいると、子どもはさらにがんばる気持ちが出していくのです。認める言葉やほめる言葉は、すぐに子どもが明るく元気になる心の栄養になります。

これらの4つの心の栄養は、自分で感じたり、親や先生や友達からの言葉を通じて子どもに伝われます。ほめる言葉、認める言葉を積極的にかけることは、子どもにたくさんの心の栄養を与えてくることになります。

例えば、あいさつは心の栄養になる言葉です。また、愛情を持つて呟く子どもの栄養になります。人間にとつて一番悲しいことは、相手にされていないことがあります。此ることは相手に鬱鬱があり、愛情があることの表現の一つなのです。マザー・レサの「愛情の反意語は憎悪でなく、無関心である」という有名な言葉があります。親が無関心の子どもは、愛情を与えられていないことがあります。誰からもおもひやりや優しさといつ心の栄養を与えてもらっている子どもは、能力の向上や人間としての成長を図ることができません。

しかし、心の栄養の不足で倒れてしまふことがあります。  
体だけでなく、心にも栄養が必要なのです。

愛情の反対は  
無関心・・・



## ● 幸せになれる「4つの力の言葉ー」

心の栄養を親や先生や友達からもらつても、それを受け入れる心の習慣がないと、子どもは感じることができません。最近、そのような子どもが増えているのです。子どもが、心の栄養を感じやすい心の習慣を作るのがこの4つのかもの言葉です。

- ① 未来に対する期待感を表現する「楽しいかも」
- ② 可能性に挑戦する「(私) できるかも」
- ③ 夢や希望を言葉にする「(あの人のように) なれるかも」
- ④ 誰かのためにおもじやつの気持ちを持つて行動する「喜ばれるかも」

の4つのかもの言葉です。

③ 「(あの人のように) なれるかも」



① 「楽しいかも」



② 「(私) できるかも」



④ 「喜ばれるかも」

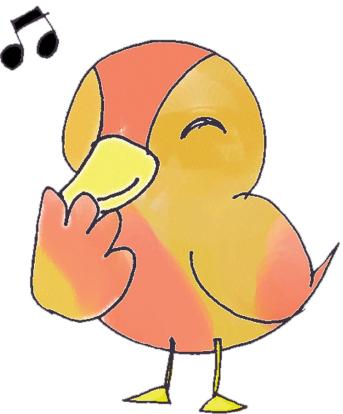


1、  
たの  
樂しき」とがあるかもー。

最初の目標は、「樂しき」とがおるかわー」です。  
「樂しき」とがおるかわー」と思ひ気持ちを持つて

「友達と楽しく遊べるかも」「パパが遊んでくれるかも」「テストで良い点が取れるかも」「勉強で先生にほめられるかも」「美味しいおやつが食べられるかも」「おもちゃを買つてもうまくかわいいかも」などです。

いのよつに「<sup>たの</sup>樂しき」とがゐるかもー」と樂しきとを想像する子そうちごどもは活き活きとします。



2、(わたし) にも できるかも!

次のかもの図葉は「私」(わたし) でもなかよー」だ。でもなこと図葉(ねぢや)を子  
どもせやうとさせつません。自分には難しきやると體感(よわきあん)になるからだ。このよ  
うな考え方(かた)は、ちよつとつた図葉(ねぢや)の使い方(つかひかた)で変わ(かわ)へるところがどうもす。例えば、で  
きなこと図葉(ねぢや)をやめし、「でもなかよー(つれなこ)」と頭(あたま)の中(なか)に丑(うし)  
みぬ(ぬ)るなどのだす。どんな子(こ)ども最初(はじ)はできなくて、また前(まへ)で、いつもこの  
へりにへり返(かえ)すので、じゃれるよーになるのです。

たとえば、「今日は、とび箱が飛べるかもー。」「逆上がりができるかもー。」「なわとびができるかもー。」「パンを自分でつくれるかもー。」「自転車に乗る」とができるところになるかもー。」



じてない」とや「どうか（しれな）ー」と頭の虫で  
かんが  
おたまなか  
かくすねうじせよ、やねにあられた子じゆに成長してこや  
はぐくわく

### 3、(あの人のように)なれるかもー!

三番田のかもの言葉は「(あの人のように)なれるかもー」です。例えば、自分の目標とするようなスポーツ選手がいたら、そのような人に「なれるかもー」と思ふことです。「一流のスポーツ選手が優勝してインタビューを受けている姿は、格好が良いものです。自分も「なれるかもー」と思って、そのようなスポーツ選手の話し方やスタイルのマネをする」とから始めましょう。格好良くなりたい、素敵になりたいなどの自分の想いを実現するためには、周囲からどのように見られることが必要なのです。

スポーツ選手以外では、身近なところでママやパパや学校の先生のようになります。たとえば、身近に見ることができます。いつも、身近に見てもらえるので、いつもマネをする子どももいます。いつも、身近に見ることができます。でもマネをすることがでいいのです。「パパのように計算が上手になれるかもー」「ママのように美味しい料理を作れるようになれるかもー」「先生のように頭が良くなれるかもー」などです。「なれるかもー」と同じくマネをする子どもたちが、その夢が実現するでしょう。

### 4、喜ばれるかもー

最後のかもの言葉は「喜ばれるかもー」です。ワクワクと、人を喜ばせたいといふ気持ちを持つ、「ありがとー」と言われるような行動をすると感じます。誰かを喜ばせると、眼鏡とかと考えながら生活をしてみると、それが積極的な行動に出てきます。すると、自然と周囲から「ありがとー」と言われるようになるのです。

例えば、みんなに喜んでやれるかもと部屋の掃除をしたり、食事の準備や食後の片付けをお手伝いすることなどです。学校で、お花に水を上げたり、飼つてじる動物のお世話をすることは、皆同じで喜ばれることになります。「喜ばれるかもー」とこうつよく持つて行動する子どもは、やさしくねやつやつとあんな感じになります。



# ●人に優しい「かも文」コーチング

友だちと話をするとときに「それは違うよ。」と話をしたとします。自分自身では正しい意見を言つてらるのですが、この言い方だと「お前はこんなこと知りないのか！」と決め付けるような嫌な感じを友だちに与えてしまいます。このようなケースでは「間違つているかもしないよ。」と柔らかい表現にすると、相手の心に優しく伝わってきます。すると相手が、「いつもかもしない・・・」と、どんどん話を素直に聞いてくれるようになるのです。

「かも文」は、考え方の習慣を変えることにも役立ちます。人は相手の話を聞く耳を持たなければなりません。ところが、自分の話しが間違つていないと思いつこんでいると、相手の話を聞く」とができないのです。そこで、「かも文」のテクニックを使ってみましょう。「自分が間違つているかもしない・・・相手の話にも良いところがあるかもしない！」と冷静な目で見てみるのです。すると、相手の意見の中に良いものをたくさん見つけることができるはずです。

このような話し方をする人との会話は、とても心地良いものです。しかし、争つたり、けんかをしたりする人の大半が、自分だけが正しいという話し方をしてい

る感じがしています。幸せになるために「かも文」を使ってみましょう。友だちに好印象を与えるので、楽しい人間関係が作れるはずです。

## 【参考資料】期待が、「できるかもしない」と感じさせる話！

ローゼンタールとジャル「ブンソンは、こんな実験をしてみました。あるテストを「ハーバード式学習能力予測検査」として小学生に実施しました。そのテスト結果と関係なく無作為に、クラスの20%の生徒を「学習能力が高く、成績が伸びると予想される。」と先生に告げたのです。そして、半年後再び同じテストをして見ると、「伸びる」と告げられた生徒は、言わなかつた生徒より知能指数が実際に伸びていたのです。先生が期待を持つていたら本当に伸びた例です。これは、「えりひらき」ではなく、伸びるといふ生徒に対する先生の考え方、ほめ方が微妙に変わったからです。

このように、先生の期待により生徒が伸びる現象は「ピグマリオン効果」と言われます。このピグマリオン効果を詳しく調べてみると、期待された生徒に「私はできるかもしない」という自己期待の気持ちが強くねばえるそうです。それが成績アップにつながつていることが分かりました。先生から、期待をかけられた生徒は授業も積極的になる傾向があります。これは、コーチングでも同じであり、期待をしていることが伝わると、積極的に相手は、自立の道を進む」とになり、これもピグマリオン効果といえるのです。

\*「ピグマリオン」とは、ギリシャ神話に登場する王様の名前です。その王様は、自分が造った女神像に恋をし、願い続けるうちに願いが実りました。女神像は人間になり、王様と結ばれることになりました。

# 褒めるときの約束

- ・ 思いやりを持つ
- ・ 笑顔で優しく褒める
- ・ 相手を大切に思う
- ・ 応援する

- ・ 未来に希望や、夢を与える
- ・ 上手く行かなかつたとしても頑張ったことを褒める
- ・ ありがとうの気持ちを持つ
- ・ 相手の気持ちになる
- ・ 一緒にいることを楽しむ



## プロフィール

### ■ 藤咲 徳朗 氏

一般社団法人日本褒め言葉カード協会理事長、パートナーズリンクSR代表。福岡県生まれ、大阪市立大学卒業後、(株)イトーヨーカドー勤務を経て独立開業する。企業をはじめ、大学、商工会議所、県や市役所の講演などで幅広く活動する。「仕事も家庭も幸せな社会人を作る」という信念のもと、独自に編み出した自立型人材育成カリキュラムに楽習メソッドを組み合わせて、年間300日以上を社員研修に費やす。これまで教えた受講者は延べ15万人以上。また、27年5月末に発刊した「ムチャぶりで人を育てる23のコツ」がアマゾンベストセラーランキングのリーダーシップ部門で1位になる。28年3月末に「ぐんぐんと部下が育つリーダーの55の成功習慣」が発刊される。褒める・

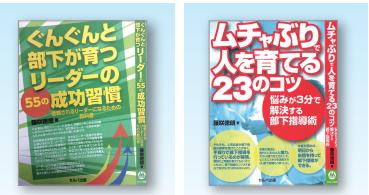
認める・感謝するのコンプリメントを活かして、定着率を上げ業績も上げる企業風土改善研修の専門家として広く活動している。

2015年に、褒め言葉あいうえお表、褒め言葉カード、褒め言葉トランプを開発し、褒め言葉カードセミナーを主宰、日本各地で講演中。

◆好評研修：業績を上げるリーダー力向上研修、部下の能力を高めたいリーダーのためのコーチング研修、認める+褒める+感謝による一丸力強化研修、褒めるリーダー育成研修、楽習リーダー育成研修、解決志向目標設定研修、行動力アップ研修、部下指導ケーススタディー研修、習慣力向上研修、人間関係力向上研修（聴く、伝える、かかわる力向上研修）など

◆ミッション：教育によって仕事も家庭も幸せな人材を育成して、子どもたちに夢と希望を与える。

◆取得資格：社労士、キャリアコンサルタント、メンタルヘルスマネジメント2級、販売士1級、米国NLPマスターコース、レイキセラピスト 等



藤咲 著書

### 一般社団法人日本褒め言葉カード協会

住所 東京都台東区花川戸1-2-8-901  
電話 03-5530-8701 緊急時携帯 090-6044-3307 (藤咲)  
E-mail : info@homekotoba.jp http://homekotoba.jp  
褒め言葉協会ブログ : http://ameblo.jp/413777777

本書の無断複製は著作権法上の例外を除き禁じられています。  
複製される場合は、そのつど事前に、日本褒め言葉カード協会の許諾を得てください。

著書 / 藤咲 徳朗  
発行 / 一般社団法人 日本褒め言葉カード協会  
2009年10月初版発行  
2016年11月改訂版発行