

『相手に伝わるほめ言葉』

4つのポイントでほめ上手に

◆好意の法則

ほめられて悪い気はしない、
とはよく言われます。

ほめるとは、優れている点を伝える行為です。

ほめられた人は、
自分が認められたと感じ、
自尊心が満たされるため、
心地良い作用があります。

そして、
その心地良さをもたらしてくれた人に対しては、
当然好意を持ちます。
ある意味人間関係の潤滑油となってくれるわけです。

「すばらしい」と心から思えば、
自然に褒め言葉が口から出てくるでしょう。
技術やテクニックはそんなに必要ありません。

ただし、せっかくほめるのですから、
相手にきちんと伝わるよう上手に伝えたいものです。

お世辞や口のうまい人、
または白々しいと思われてしまっては
プラスどころかマイナスに作用するからです。

<ほめ言葉とお世辞との区別>

ほめ言葉	お世辞
事実だけを	心にもないことを
心を込めて	口先だけで
具体的に言う	抽象的に言う
結果、心が通う	結果、むなしさが残る

◆上手なほめ方の4つのポイント

① 長所を見つける

服装、身だしなみ、持ち物、家族、行為や行動等、身近なところで発見する。
付き合いが長くなってきたら、考え方や性格等の内面についても触れていく。

② 具体的に言う

例「その服よくお似合いですね。顔が明るく見えます」
例「センスいいですね。いつも素敵なものをお持ちですね」

③ 自分の言葉を使う

借り物の言葉や、言いなれない言葉を使わず、自分のボキャブラリーで自然に言う。

気の利いたことを言おうなどとは思わないこと

④ 心から言う

照れくさいという感情があると伝わらない。
場合によっては、場数を踏む練習も必要になってくる。

照れがある方、不慣れな方には…。

ほめることを拡大解釈し、
ポジティブな声掛けと捉えてみましょう。

相手の長所や優れている点ではなく、
「いいな」と思った点を「一言で」伝えるのです。

また、ほめることとは少し離れますが、
日頃の感謝をまぶして使うのも方法です。

例「聞き取りやすい（声）ですね」

例「いつもお気遣い頂きありがとうございます」

例「（企画書）見やすいですね」

例「お話、分かりやすかったです」

ポジティブな声掛け…ポジティブな声掛け…。

心がけ実践していれば、事前のほめ上手になります。