

正しいほめ方のススメ



第22回 自分ほめ7ステップ・その①

スパイラルアップ 原 邦雄

本連載では、これまでパートタイマー（以下パートさん）に焦点を当て、さまざまな角度から彼／彼女たちをほめて育てる考え方・やり方をお伝えしてきました。いわば「相手をほめる『ほめ育』」です。

今回からの3回は、視点を変えてリーダーである、あなたにスポットを当てた「自分をほめる『ほめ育』=自分ほめ」について7ステップでお伝えします。人は、自分をほめる程度にしか相手をほめられません。だからこそ、まずあなた自身がこれをマスターしていただきたいのです。

ステップ1は「一日を時系列に振り返る」です。

私たちは日々の忙しさのあまり、ついつい先のことばかりを考えてしまったり、今の状況にいっぱいいっぱいになってしまって、なかなか過ぎたことを振り返ることができません。

しかし振り返ってみると、「頑張っていた自分」がたくさんいることに気付けるはずですよ。

例えば「今日は気持ちよく目覚めることができた」「ピークタイムでもイライラせずに仕事ができた」など。寝る前にその日を時系列で振り返り、「頑張っていた自分」を見つけてあげましょう。

ポイントは、振り返るときに「自己評価を入れない」ことです。慣れないうちは、午前・午後に分けて、慣れてきたら時間単位や分刻みで振り返ると、習慣になりやすいですよ。

自分ほめの準備運動として、一日5分から始めてみましょう。

ステップ2は「負の感情を受け入れる」です。

一日を振り返ると、きっと嫌なことも一緒に思い出すでしょう。

このときに生まれるマイナス感情は、できるだけ早くうちに癒やしてあげた方がよいのです。放っておくと自分のことが嫌いになってしまうので要注意です。

そこで、マイナス感情が出てきたら、「よく我慢して乗り切った」「頑張ったね、お疲れさま」と自分自身をねぎらってあげましょう。

そしてマイナス感情が出てきたら、「出てきてもいいよ」と存在を認めてあげましょう。否定するのではなく、「自分はいつもあなたの味方だから」と声を掛けてみてください。

これを繰り返していくことで、プラスでもマイナスでも、どんな自分も肯定できるようになります。

ステップ3は「マイナスをプラスに転換する」です。

負の感情を認めることができたなら、そこから0.1でもいいので、プラスに捉え直してみましょう。

例えば「パートさんからグサッとくる一言を言われた」というマイナスな出来事を、「自分の駄目なところを教えてくれた・短所を長所に変えるきっかけをくれた」と置き換えてみるのです。

ポイントは、「痛みのない成長はない」「全ての出来事は自分の糧になる」という考え方で捉え直すことです。負の感情を認めるところで終わらず、その出来事をどう生かすかを考え、次にやるべきことを見つけましょう。これを積み重ねていくことで、毎日1ミリずつでも、人は成長していけるのです。

次回は「ステップ4」からお伝えします。まずは今回の内容を使って「一日1ほめ」してみましょう！