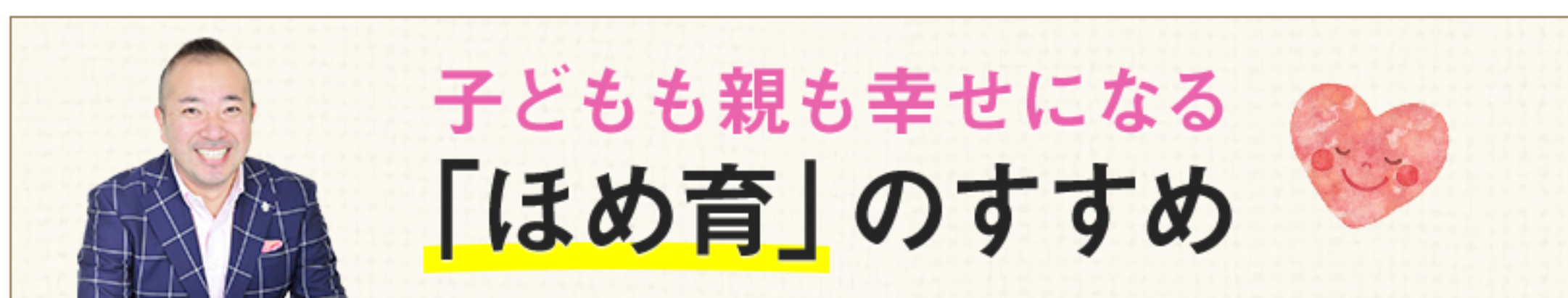


## 子どもも親も幸せになる「ほめ育」のすすめ

子育て・しつけ 2018/10/31 □ 子どもも親も幸せになる「ほめ育」のすすめ

ツイート いいね! 39 友だちに教える



はじめまして！ほめ育財団・代表の原邦雄です。私は「ほめ育」という教育メソッドを、日本はもちろん世界中に広めています。

この連載では、「毎日が戦場みたい」というお母さんの本音に寄り添いながら、簡単にできる“ほめ育”から、じっくり考える“ほめ育”まで、色々な切り口でお伝えします。

今回は、子どもをほめられないお母さんに取り入れてほしい、「自分ほめ」の提案です。

### ほめ育っていったい何？なぜ必要なの？

ほめ育とは、“ほめて育てる教育”のこと。人のよいところに注目するという、美点凝視を基礎にしています。でも「ほめる」と「ほめ育」は似て非なるもの。あくまで教育ですから、ただほめるだけではなく、しつけや叱ることも大切にしています。

ほめ育は仕事を頑張る人を「ほめる」から始まりました。そして2015年、幼児教育の革命講師・八田哲夫（はったてつお）先生から、「ほめ育はすばらしい！ぜひ幼児教育界にも広めましょう」と、お声がけいただき、独自のノウハウを築いてきました。

現在では、幼児教育や小・中学校の教育方針、200社以上の企業に導入され、子どもたちや従業員のダントツの成長につながっています。

ほめ育は水のようにしなやかで、どの教育の考え方ともぶつかりません。縦糸と横糸を柔軟に組み合わせて、「子どもの自立」という大事なゴールを目指します。

日本の子どもたちは諸外国と比べ、心の土台となる“自己肯定感”が低いことが、さまざまな調査で明らかになっています。

すべての子どもたちに、かけがえのない長所があります。果たせる役割が必ずあります。それなのに「私には才能なんてない」「自信がもてない」という子どもの多いこと。「本当にもったいない！」と叫びたいのです。

誰もが、ほめられるために生まれてきます。命をかけて生んだお母さん、最上の愛をかけて育てているお父さん。たくさん子どもをほめてあげてください。

子どもがすくすく育ち、親子がお互い笑顔になり、「生んでよかった！」「生まれてきてよかった！」そんな関係を築けるのも、ほめ育の魅力です。

### ほめるのがむずかしいお母さんへ

とはいえ、「毎日『早くしなさい!』と怒ってばかり。ほめるなんてムリ、ムリ」というお母さんも多いことでしょう。私も娘が2人いますからわかります。そこでまず提案したいのが「自分ほめ」です。

心理学に「自分を認める程度しか、相手を認めることができない」という言葉があります。ほとんどのお母さんが、子育てをがんばりすぎ。まずは自分のことを大切にしてみましよう。自分をほめることで心に余裕ができ、子どもをほめられるようになります。

自分をほめることがむずかしいなら、寝る前に、今日1日を振り返るだけでも構いません。朝起きてから寝るまで何をしたのか？どんなことがあったのか？ひとつずつ振り返る10分間を作ってみてほしいのです。深呼吸やストレッチも取り入れると、身体もほぐれてさらに効果的です。

がんばりすぎのお母さんが多い世の中。心が枯渇していると、大事なわが子であっても、ほめることができません。まずは、自分を認めることから始めてくださいね！



#### 今日からできる！ほめ育ワンポイントアドバイス

秋本番、温かい飲み物がおいしい季節です。1日よくがんばった自分へのご褒美に、ハーブティーを飲みながら1日を振り返りましょう。「今日も1日ありがとう」と、自分に声をかけながら、体をさすってあげるだけでも効果がありますよ！

#### PROFILE



原 邦雄（はら・くにお）

株式会社スパイラルアップ・一般財団法人ほめ育財団代表

世界10ヶ国に広がる“ほめ育【Ho-Me-I-Ku】”を世界共通語に！

世界中の人たちを輝かせる！をミッションに掲げ、子どもの教育にチャリティーをすることを目的に、「一般財団法人 ほめ育財団」を設立。

大手コンサルタント会社で活躍後、飲食店の洗い場で4年間住み込み修行。多数の現場で培った経験と、脳科学・心理学をミックスした教育メソッドは、大人だけではなく幼児教育にも活用できるとして、国内外200社に導入され、のべ100万人以上の成長に繋がる。

ハーバード大学やザ・リッツ・カールトンホテルでのセミナーをはじめ、年間200回以上の講演を行う。著書は5冊。テレビ朝日「報道ステーション」やNHK、TV東京の池上彰氏特番にも登場。