

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883
<http://okayamaeap.jp>



『称賛』と『賞賛』

最近、ほめたり、ほめられたりすることはありましたか？ほめることは、相手の心をほぐし、気持ちを和らげます。また、ほめ言葉を使うことで、好意や関心が相手に伝わり、コミュニケーションが円滑になります。

『ほめること』を日本語では、『賞賛』や『称賛』と表現されます。今回は、この二つの違いについてご紹介します。



賞賛

他の人より優れていることについて、褒美や賞金、賞状を与えてほめること。

例) 大きな契約を取り付けたことについて表彰する

→ **日常的におこなうことが難しい**

Great work!



称賛

状況にかかわらず、自分がいいと思ったことについて、言葉などでほめること。

例) 契約をとるために頑張っていることをほめる

→ **日常的におこなうことができる**



今回は残念だったけど、頑張っていたのを僕は知ってるよ

『称賛』は、**自分が気付いた相手のプラスな面**を伝えることです。そのため、頑張ったけどうまくいかなかった場合でも、『**頑張った事実**』を称賛することができます。気持ちを楽に、その人なりの『よさ』を見つけ、相手のいいところを素直に言葉で表現してみましょう。