

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：松岡恵子

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

「褒め上手」になってみよう！

みなさんは最近、褒めたり、褒められたりするはありましたか？人から褒められると、うれしい気持ちになったり気持ちが和らいだりしますよね。また、褒め言葉を使うことで、好意や関心が相手に伝わり、会話が円滑になります。ただ、褒めるのが良いと分かっている、うまく褒めるのはなかなか難しいものです。今回は、褒め上手になるためのコツについてご紹介します。

褒めることが苦手な人は…

●完璧主義なところがある

軽々しく褒めることができない、100%でなければ褒められない

●褒められた経験がない

あまり褒められたことがないため、褒め言葉を知らない

●褒められたあとに何かを言いつけられたことがある

「あなたはすごいね」と言われたあとに「だからこれして」など言われた人は、次に言われることを警戒するので褒められることがうれしくない。だからほめるのも苦手



褒め上手になるコツ

◆褒めてくれる人のそばにいる

多くのほめ言葉を聞くと、どんなふうに褒めれば良いのか、褒め方が分かっていく

◆褒め言葉の「さしすせそ」を試してみる

適度に使うことで、相手との距離を縮めるきっかけになる

「褒め上手」の最初の一步として、相づちがわりに試してみるのもおすすめ

『さ』… さすがですね 『し』… 知りませんでした

『す』… すごいですね 『せ』… センスがありますね 『そ』… そうなんです



「褒める」ことは、自分が良いと思ったことを相手に伝えることです。その人の「よさ」「その人らしさ」を見つけ、相手に言葉で伝えてみましょう。

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116

URL：<http://okayamaeap.jp>

