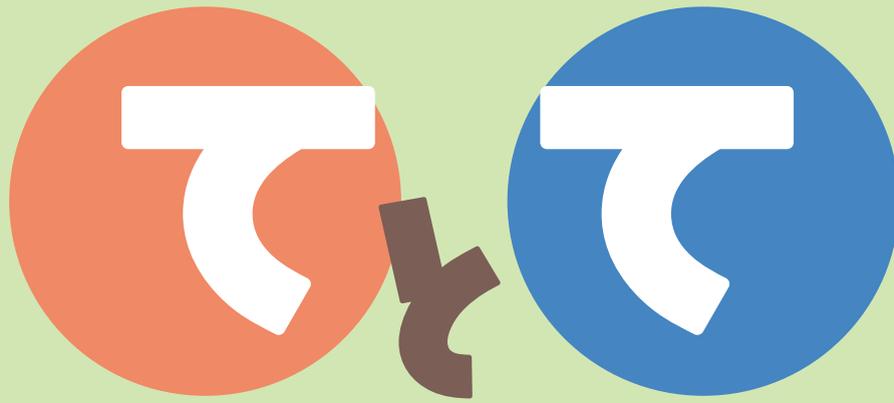


ひょうごの子育てを応援する



vol.24
2025-①

公益社団法人 兵庫県保育協会



特集

「ほめ育」

コミュニケーション

のすすめ

子どもの能力を引き出す



「ほめ育」 コミュニケーションのすすめ

「どんなふうにほめたらいいのかわからない。」

こんな悩みをみなさんも一度は経験したことがあると思います。

そこで今回は「ほめ育コンサルタント」の中園暁子さんに、「ほめる」コツについてお伺いしました。

「ほめ育」ってなに？

皆さま、こんにちは。ほめ育ってご存知ですか？その名のとおり「ほめて育てる」教育です。『ほめる』のは大切だとしてよく聞かれますが、「ほめるって意外と難しいのよね」「ほめているつもりだけど、思っているほど（人間関係が）うまくいかない」というお声も実はよくお聞きします。



ほめて怒られる!?

まだ「ほめ育」に出会う前、私が進学塾で講師をしていたころの話です。国語が苦手な学校の定期テストで平均をなかなか超せなかったA君。中3になって気合十分のA君は「国語も絶対90点以上取るから」と約束をしてくれました。結果は平均を大幅に超える82点。私はA君に「よう頑張ったね！すごいわ！」と声をかけたところA君は怒ってしまいました。私は意味がわからず理由を聞きました。「僕は真剣に90点以上狙ってたんや。だから悔しかったんや。先生はどうせ無理やと思ってたんやろ？」私はA君に心から謝りました。忘れられない苦い経験です。「自分だけのものさし」でほめて、相手を傷つけることにもなる学んだのでした。

ほめる「基準」

身勝手なほめになることなく、かといっておだてるわけでもなく、「相手に届くほめ」とはどうしたらいいのでしょうか？そこには「基準」が必要です。先の例でいくと、「本人と私が約束した90点以上」が基準です。基準がないと「前回はほめてくれたけど、今回はほめてくれない」と一貫性の無さから信頼を失うことにもなります。職場でも基準がないと「ある子どもだけほめられる」ということもあるかもしれません。ご家庭で、また職場で、ほめる「基準」は明確ですか？

怒られて笑う!?

話は変わりますが、数年前のこと。当時5歳になる甥っ子が私のところに来て「ママ、毎日怒ってるよ。フッフ。」と笑います。甥っ子のお母さんは、毎日必死です。「片づけて」「お菓子食べ過ぎないで」「早く起きて」「走らんといて！」四六時中、声が響きます。しかしそんな母の頑張りむなしく、子どもには全く通じていないのでした。大人としては子どもたちが大切だし心配だから怒るわけですが、労力を割いて感情的に伝えても、肝心なことはあまり伝わっていないわけです。

実は、ほめ育では「叱る」ことも大切にします。そして「叱る」にも基準が必要です。ほめるときと同様、基準がないとブレてしまい通じなくなるということなのです。



今すぐできる

ほめ育実践ポイント

基準は今すぐわからない方も、すぐできる実践ポイントをお伝えします。

具体的にほめる

「頑張ったね」より、「今日の歌、大きな声で歌ってよかったよ」「テストに向けて、毎日自分から机に向かったね」のように、具体的にほめるのがポイントです。何が良かったのかがわかり、その行動を続ける動機になります。

すぐにほめる

良いことがあったらすぐに伝えます。タイミングが大事です。



心からの言葉で

おべっかや偽りのない、本心からのほめ言葉を使います。相手はその誠実さを感じ取って、信頼関係が深まります。

日常的にほめる

特別な場面だけでなく、日常の中でも小さな成功や努力や成長を見逃さずにほめましょう。



「ありがとう」を伝える

それでも「苦手かな」と思う方は、「ありがとう」を伝えることから始めてみましょう。「手伝ってくれてありがとう」「笑顔でいてくれてありがとう」などです。「ありがとう」の反対は「あたりまえ」あなたの周りにはどんな「ありがとう」がありますか？

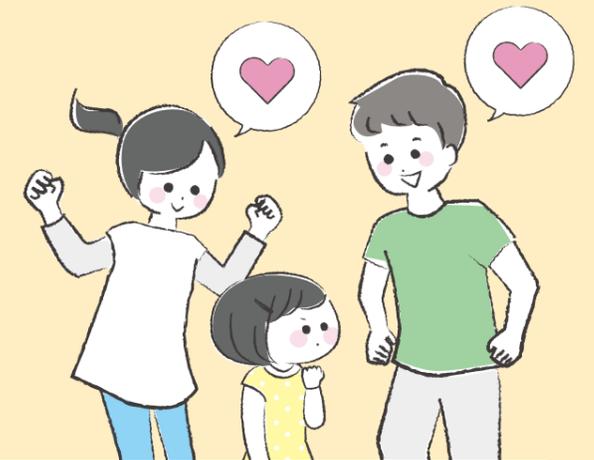
自分をほめる

もう一つ「ほめ育」が大切にしていることのひとつに「自分ほめ」があります。あなたは、自分のことをほめていますか？人は「自分をほめるほどにしか相手をほめることができない」のです。まずはゆっくり一日を振り返ることから始めましょう。「今日も仕事をやり切った」「お弁当を作った」これでOKです。そして自分に「よしよし。ようやった」と声をかけて下さい。SNSや動画の視聴時間をほんの5分ストップして、自分との対話のために時間を作って下さい。



一日一回ほめることから

人にはその人にしかない「長所」と「役割」があります。その役割を全うするために必ず長所が存在します。私は、誰もが長所を生かし役割を果たしてほしいと願ってやみません。そしてそのために一人一人ができること、その一つが「ほめる」ことだと思います。まずは一日一回誰かをほめる。ぜひ楽しんでやってみて下さいね。



PROFILE



ほめ育コンサルタント
キャリアコンサルタント
中園 暁子
なかぞの あきこ

大学卒業後、関西大手進学塾で国語を専門に指導30年。4000名超の中学・高校受験生を指導。また教科長・教室長・ブロック長・次長として、滋賀県内を統括しマネジメントも行う。結婚を機に転職後、教育系企業でコーチングや心理学を学びながら、コミュニケーション力向上をテーマとした研修を担当。

退職後、国家資格キャリアコンサルタントを取得。厚生労働省求職者訓練キャリアコンサルティング担当、公的機関の就職支援担当も務める。

現在は、個人事業として、大学生の就職支援や転職支援、プレゼン指導、また保護者向けに「子育てセミナー」や、教育機関の指導者対象に様々な研修を行う。

小学生から大学生まで関わってきた人生。これからも子どもたちの未来が明るくなる活動を続けます。

トライやる・ウィーク

中学生の保育体験

兵庫県内の中学生を対象に、職場体験・福祉体験・勤労生産活動など、地域でさまざまな体験活動を通して、自分の生き方を見つけるトライやる・ウィーク。保育所(園)・認定こども園に興味を持って体験に来てくれた中学生の様子をレポートします。



体験した生徒からの感想

“苦手なことを得意に変える”

三田市 / ほしのさと保育園
(ゆりのき台中学校から3名を受け入れ)

小さい子と遊ぶことが好きなので、トライやるウィークで何かできることはやってみたいと思います。自分の苦手なことを得意に変えられるように積極的に行動できるように頑張りたいです。

園長先生からのメッセージ

ゆりのき台中学校から3名の生徒が来てくれました。とても緊張している様子でしたが、苦手だと言っていたことに積極的に参加し、困っている園児に気づいて声をかける等、日を重ねるごとに気持ちの変化を感じられました。同じ目線、気持ちで関わってくれて、園児たちは特別な時間を過ごすことができたと思います。

トライやるウィークを通して、働くことの大変さを実感し、働く大変さだけでなく、人との関わりについて学びました。働くということの責任感は軽いものではなく、しっかりやらないといけないと思いました。働かせてもらう中で、優しく教えていただき、人の優しさや温かさを知り、一人では仕事ができないと分かりました。この経験をこれからの生活に活かしていこうと思います。



車ができたよ!



絵本よんで!



「ほいくーる」は保育のお仕事への就職・再就職を支援しています!

保育の職場で働きたい方と人材を求める保育所(園)・認定こども園をおつなぎする職業紹介事業を無料で実施しています。

お気軽にご相談ください。

HPはこちら



Instagramはこちら



紹介動画はこちら



体験した生徒からの感想

こども園を選んだ理由は、小さい子どもと遊んだり関わったりすることが好きだからです。

5日間の活動を通して、とても貴重な経験ができ、大きく成長できました。個性を受け入れることや、協力し助け合うこと、感謝を忘れないことを、今後の生活でも役立てていきたいです。そして、今、私が生活できているのはたくさんの人のおかげということに当たり前だと思わず、いつまでも感謝できるようにするため心に留めておきたいです。



ありがとう!

“ありがたいの反対はあたりまえ”

丹波市 / 認定こども園いくさと
(丹波市立氷上中学校から6名を受け入れ)

緊張しまくりでした!



園長先生からのメッセージ

丹波市立氷上中学校の生徒6名が「トライやる」で6月初めに5日間、隣の市立東小学校4年生5名が「ミニトライやる」として10月末に2日間(9:30~11:30)、園児たちと過ごしてくれました。体験してくれた子が、保育者の言葉がけや関わり、園児たちの姿や様子から学んでいることが素晴らしいと思います。

“やるき!げんき!トライやる!”

南あわじ市 / 倭文^{しとおり}保育園

(南あわじ市立三原中学校から5名を受け入れ)

保育園に通っていたときに好きな先生がいて、毎日保育園に行くのが楽しかったので、将来保育園の先生になりたいと思っています。トライやるの期間中、子どもといっしょ遊んで仲良くなりたいです。



手をあげて、渡ろうね!

保育士として働くということは、楽しいこともあるけど、赤ちゃんから5歳児までの子どもたちがいるので安全等気をつけなければいけないことが多いし、何事にも責任をもって行動しなければいけないから、大変であることを学びました。トライやるウィークで子どもたちは、いろいろな考えがあり、発想がすごいと思いました。園児たちと一緒に遊んで楽しかったです。

園長先生からのメッセージ

三原中学校の5名の生徒を受け入れました。優しく園児たちと触れ合ってくれたので、すぐにお姉さんたちのことを大好きになり遊んでもらっていました。将来保育士になりたいと言ってくれていたため、素敵な保育士さんになってくれたらうれしいです。



次は、どうなるのかな?

保育者レポート

笑顔 み~つけたっ!

保育所(園)・認定子ども園での
子どもたちの様子を
紹介します。

いつもより美味しく感じるね!

お弁当クッキングの日。空のお弁当箱に園の給食を詰めていきます。「うまく入らないな?」「いっぱい入れちゃおうと!」等、わくわくしながら取り組む子どもたち。おにぎりはラップに包んで握りました。「三角にできたよ~!」と嬉しそうに見せる子どももいました。シートを敷いて食べるお弁当給食は格別!とびっきりの笑顔を見せてくれました!



芦屋市/茶屋保育園

おかわり
あるかな?

組体操に挑戦!!

組体操で、友だちと一緒にWバランスに挑戦!気持ちとタイミングを合わせて足をあげることが難しく、ゆらゆらとバランスを崩して倒れてしまうこともありましたが、何度も挑戦することで、見事成功!!「みてー!みてー!できたー!」と満面の笑顔で教えてくれました。達成感と友だちと一緒に遊ぶ楽しさを感じ、素敵な笑顔が溢れていました。



たつの市/新宮子ども園

ほら みてー!
できたよー!!

子ども神輿の出発だ!!

10月に入ると、播州地方では秋祭り一色になります。園内のどのクラスでも「エ〜ンヤ!」の掛け声、太鼓をたたく音が鳴り響くおまつりごっこをしている姿が見られます。そして、近くの神社まで、全園児が保護者の協力のもと、自分たちの手作り神輿を担いで巡行します。大人顔負けの神輿巡行です。笑顔と活気あふれるおまつりごっことなりました。



福崎町/姫学子ども園

それ、
エ〜ンヤ!

みんなでかくれんぼ♪

涼しくなあれ!と風を感じる遊びを取り入れました。大きな新聞紙を先生たちが上へ下へとふわりふわり。「かぜくる〜」「すご〜い!」と大喜びです。一人の子の「いないないばあ!」でかくれんぼが始まり、掛け声と共に賑やかな時間が始まりました。やがて破れた隙間から先生が見え、下から先生を覗いて大笑い!先生と一緒に、友だちと一緒に嬉しい2歳児クラスです。



うわ〜
おおきい!!

川西市/川西けやき坂保育園

初めての稲刈り体験!

6月に園の泥田で餅米の田植え体験をしてから4か月。10月になり、黄金色の稲穂が今か今かとおじぎをして、年長児のみんなを待っていました。ゆっくりと丁寧に鎌で刈り取り、束ねてから稲木にかけ、自然乾燥をします。どんどん上手になっていくみんなは、「もっとかりた〜い」と順番待ちです。12月にお餅つき大会で美味しくいただきます。



加西市/認定 白竜子ども園

鎌を使って
がりがりするよ〜

かっこいい麒麟獅子だよ!!

7月には地域の祭りがあり、麒麟獅子舞で賑わっています。園でも獅子舞ごっこが始まり、祭りには手作りの麒麟獅子で舞い、地域の方々にお披露目しています。「獅子に頭を噛んでもらうとかしこくなるんだって!」と大きいクラスの友だちは小さいクラスの友だちのところへ!噛んでもらおうとかわい頭を出して楽しみに待っています。



美方郡/明星認定子ども園

どきどき
するよー!

こいのぼりって大きいなあ!

0歳児から5歳児まで全員が集まって、こいのぼり集会をしました。クイズを通して「こどもの日」の由来について知ったり、「こいのぼり」の歌をみんなで歌ったりして楽しい時間を過ごしました。子どもたちが元気に成長しますようにと思いを込めて、大きな真鯉の下をくぐり抜けるゲームをすると大興奮で走り抜けていました。



朝来市/大蔵子ども園

わあ!
はやくはしろう〜!

どんぐりケーキ、つくったよ!

さわやかな秋晴れのもと、園庭で元気いっぱい遊ぶ子どもたち。砂場では、散歩で拾ってきたどんぐりやその帽子でごちそう作りの始まりです。「わたし、もうすぐ誕生日」という友だちに「どんぐりのお誕生日ケーキ作ったよ。おめでとう!!」と、笑顔でにっこりお祝いをしています。二人とも、とっても楽しそう!



ほら見て、
おいしそう〜

小野市/北辰子ども園

み~つけた

保育室の遊びのコーナーに興味をもって遊んでいます。手で持つと振ると音が鳴るマラカスは、大好きな遊びの一つです。音を楽しんで遊んでいたら、落としてしまって、ころころころ…。「どこにいったかな〜?」きょろきょろと探していたら「あったあった」あんなところに。トンネルの奥に転がっていました。見つかってよかったね。



加古川市/プリスクール ベふ保育園

あっ、
み~つけた

いらっしゃいませ!!

花壇で育てていた千日紅を摘み取って遊びに使っていたある日。年長児がお店屋さんごっこを始めました。その様子をそばでじっとみていた2歳児のUちゃん。遊具が空いたところで真似っこを始めました。「いらっしゃいませ」と声を掛けていると、その声に誘われて、かわいいお客さんが訪問してきました。



丹波市/認定子ども園ぬめぎ

はいどうぞ!
どれでもいいよ

みかん狩り遠足に行ったよ!!

気持ちのよい季節、青空の下、みかん狩りを体験しました。みかんの収穫の仕方を教わり、みかんをくるくると回して収穫しました。「どのみかんが甘いかな、どれをとろうかな」と考えてとっていました。自分が選んだみかんは「あまい〜」「おいしい〜」とお腹と相談しながらたくさんいただきました!



南あわじ市/広田保育園

あまくて
おいしいよ

子どもたちに人気のメニュー

（レタスがアクセント） タコライス



すぐ
なくなっちゃう！



■材料(3人分)

牛・豚合い挽きミンチ…150g
玉ねぎ…1個
人参…1/2本
レタス…2～3枚

調味料

カレールウ(甘口)…1カケラ 顆粒コンソメ…小さじ1/2
ケチャップ…大さじ1と1/2 塩コショウ…適量
ウスターソース…大さじ1
砂糖…小さじ2

■作り方

- ①玉ねぎと人参をみじん切りにする。
- ②ミンチ肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎと人参を加え軽く塩コショウをして炒める。
- ③②に具材がかぶるくらいの水を入れ煮込む。
- ④野菜に火が通ったら、カレールウ以外の調味料を混ぜ合わせ煮込む。カレールウを加え、味を調える。
- ⑤ごはんの上に千切りにしたレタスを乗せ、④をかけて完成。

◎提供: 宍粟市／一宮ひかり保育所

（豆と野菜でカラフルに） さばの五色揚げ



おさかな
だいすき！



■材料(5人分)

さば…5切(1切40g)
片栗粉…大さじ1と1/2
さつまいも…中1/2本
人参…中1/4本
むき枝豆…大さじ2
水煮大豆…大さじ1と1/2
揚げ油…適量

調味料

ケチャップ…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1
薄口醤油…大さじ1/2
酒…小さじ1

■作り方

- ①むき枝豆を下茹でしておく。
- ②人参を1cm角に切って茹でる。
- ③さつまいもを2cm角に切って素揚げする。
- ④さばに片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ⑤鍋に調味料を入れて煮立て、①～④と水煮大豆を入れてからめる。

◎提供: 養父市／大屋こども園

みんな大好き！みんなで遊ぼう！ 手作りおもちゃ



「DIYキッチン」

「いらっしゃいませ～」とお店屋さんになって遊びが始まります。夏祭りのお店ごっこを経験し、年上の友だちの姿を観察していたのでしよう。かわいいお店屋さんになりきって楽しんでます。また、お料理ごっこでは、家での様子を再現し、ちびっ子ママが活躍して楽しんでいる様子がほほえましいです。身近な素材を使っのDIYキッチンは、子どもたちの想像力を育む効果となっています。

◎提供: 南あわじ市／福良こども園



保育協会ホームページと、
これまでの「てとて」はこちら
からご覧いただけます。



[vol.24] 2025-① 2025年3月1日発行
発行: 公益社団法人 兵庫県保育協会 啓発広報委員会
兵庫県神戸市中央区坂口通2丁目1番1号 兵庫県福祉センター内
TEL078-242-4623 FAX078-242-1399
メール hokyo@fancy.ocn.ne.jp
ホームページ <https://www.hyogo-hoikukyokai.or.jp/>

「てとて23号」3ページの一部内容に誤りがございました。
深くお詫び申し上げますとともに、下記の通り訂正をさせていただきます。

●該当箇所: 3ページ「あいこ先生、おすすめの本」の
「おうち性教育ははじめます 一番やさしい! 防犯・SEX・命の伝え方」
【誤】著者 / 作: 遠見才希子 → 【正】著者 / 村瀬幸浩 / フクチマミ
絵: 川原瑞丸 出版社 / KADOKAWA
出版社 / 大泉書店

読者の皆様並びに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げます。