

正しいほめ方のススメ



第20回 自分をほめる程度しか、相手をほめることができない

スパイラルアップ 原 邦雄

今回は、「自分をほめる」をテーマにお伝えしたいと思います。「自分を愛せる程度しか、相手を愛することができない」という有名な考え方があります。つまり、ほめ育に置き換えると、自分をほめる程度しか、相手をほめることができないのです。

では、「あなたの良いところや頑張っているところ、ここは評価されていい！と断言できる場所はどこでしょうか？」と質問されたらどのように答えますか？

パートさんや社員をほめることができる人は、自分の価値や長所（短所）を明確に言えるものです。この連載では何度もお伝えしていますが、基準なき「ほめ」は無駄地帯をつくってしまいます。無駄地帯になってからだと、改善するのがとても大変です。

つまり、自分をほめるにも、「基準」が必要になってくるのです。

7つのSTEPに分けて、自分をほめる練習をしていきましょう。

- STEP1 まず、自分の存在を認める
- STEP2 マイナスの感情を受け入れる
- STEP3 感情のコントロールを心掛ける
- STEP4 プラスに変換してみる
- STEP5 やることリストの整理、精査
- STEP6 上司やチームの先回りをする
- STEP7 本当にやりたかったことを書き出す

ここでは、「お客に支持される店をつくるために」という目的の中で、自分をほめる練習を7つのSTEPに分けてみました。

STEP1から3が、一番大変なところですが、STEP4から始める人が多いのですが、しっかりSTEPを踏んでいかなければ、堂々巡りをしてしまいがちです。自分の存在を認

めることや、マイナスの感情を受け入れること。これを忙しいリーダーは、ほとんどしていません。またする時間も取っていないのです。

1日10分で構いません。今日の自分を振り返り、STRPを踏んで自分をほめて、癒やしてほしいのです。

静かな音楽を聴きながらでも構いません。STEP4からは、「やることをやる」という行動加速に入ってきます。結局、やることをやらなければ、前には進みません。売場づくりでお客に表現するしかないのです。

忙しい時間帯ほど、売場が乱れます。人手不足が続いていると思いますが、踏ん張っていくしかないのです。良い売場をつくっている部門長は、人づくりも上手です。ベストのシフトを組んでいます。外国人をうまく活用している人は、笑顔が絶えません。ほめ育を他人にする前に、自分をほめて、あふれた「ほめ」を相手に注いであげてほしいのです。

STEP6、7は、感情が安定し、部下との関係性も良くなっている人が、もっと良くするために行ってほしいことです。仕事も人生も良いスパイラルに入るイメージです。本当にしたかった売場づくりは？、販促提案は？、イベントは？など、遠慮していたアイデアをどんどん出してほしいのです。

私は、世界15カ国を周りながら、さまざまな国や地域の人に「ほめ育」を伝えていますが、日本人は、少し遠慮し過ぎだと思っています。自分をほめ、肯定し、支持されるお店を、チームを一体化しながら実現していく。

このスパイラルに入ることが、ほめ育の使命でもあるといえます。