

# 西村貴好

さん

●一般社団法人 日本ほめる達人協会理事長

当たり前前のごことを続ける尊さを自分で探すのは難しい。お互いにシェアできれば、きつと力が湧いてくるはず。

「ほめる達人」として知られる西村貴好さん。「ほめる」と言っても「人をコントロールする」のではなく「あらゆるものから価値を発見する」という意味だ。その効果はさまざまな企業に注目され、行政でも数年前から「ほめ達」講座による研修を導入している。「やって当たり前」と思われがちな公的サービスの価値を再発見することで、モチベーションは大きく変わり、能力も存分に発揮できるようだ。

●取材・文……太田美由紀（ライター）

## 当たり前の中から価値を見つける

「ほめる達人」として知られる西村貴好さんは、「あらゆるものから価値を発見できる」人である。価値を発見することで、人は弱点を強みに、ピンチをチャンスに変えられる。とりわけ、「当たり前の中から価値を見つける」ことを意識している。例えば、私たちは「健康であることは当たり前前」「子どもが学校に行つて当たり前前」

と思つた瞬間に、感謝することを忘れてしまふ。新型コロナウイルスで世界が一変したいま、そのことにあらためて気づかされた人も多いのではないだろうか。

「当たり前だと思つていたことに意識を向けて、言葉にして届けることが『ほめる』ことだと考えています。そういう意味では、私たちの活動は保健師さんのお仕事に近いところもあるかもしれません」（西村さん）西村さんは平成22年、ほめる力を学びながら検定試験を受ける「ほめ達」検定とい

## 自分自身がプレッシャーに追い込まれていた

「僕は、大阪の商売人の家に生まれました。

大学卒業後もビジネスマンとして結果を出し続けることを求められる現場にいました。一回でもミスをすれば命取り。多くの職場がそうだと思いますが、ずっと綱渡りをしていくような戦いの世界です。結果は出せてはいたのですが、でもそれがまた自分自身のプレッシャーになっていました。夜も眠れないような日もあり、このままでは、お金を殺されるんじゃないかと思うまでになったこともあります」

力だけでは資金繰りがどうにもならず苦悩したこともある。ちょうどそのころ、大学のアメリカンフットボール部に共に戦つた仲間でもある後輩が、自ら命を絶つた。「彼は銀行に勤めていました。原因はパワハラでした。自分自身がそうなつていたらかもしれないとハツとしました」西村さんは、心理学や脳科学、コーチングを学び始めた。現在の講座には、心理学、脳科学、カウンセリング、コーチング、NLP（神経言語学的プログラミング）など

## 人にダメ出しするのは「心に余裕がない」サイン

職場でも子育てでも、私たちは「できていないこと」「ダメなところ」に意識が向いてしまうことが多い。「ほめる達人」というと「ほめて相手をコントロールしてダ

の要素も分かりやすく組み込んでいる。

「ほめ達」の活動の根底には、「心の内戦状態を終わらせたい」という思いがある。「平和に見える日本ですが、いじめやパワハラなどは大人の世界にも充滿しています。そういうことから心優しい人たちが働けなくなつたり、うつになつてしまつたり、自殺してしまつたりすることも多い。そういうことを減らしたい。「ほめ達」という楽しいキーワードでパッケージして、多くの人にお伝えしたいと思っています」

## Profile

●にしむら・たかよし●

「泣く子もほめる！」ほめる達人。ほめる効果を活用し、さまざまな企業の業績向上に貢献。ほめる効果の科学的分析も積極的にすすめて、理論構築も行っている。「楽しいことしか伝わらない」をモットーにした講演やセミナーの満足度は常に98%以上で、西村さんの2019年の講演回数は245回。1年間の延べ聴講者数は18,205名。



メなどところを克服させること」と勘違いしがちだが、講座でまず伝えることがある。「相手をコントロールするためにほめようとすると、それは相手に伝わります。人は自ら気づいて変わることはあっても、意図して人を変えることはできません。人には影響を与えることしかできない。『ほめ達』がいい影響を与える一番の対象は自分自身なんです。これは、『ほめ達』の一丁目一番地、最も重要なお話です。」

大切なのは相手を信じていること。それができたとき、自分を信じていることができる。誰にも奪われない自分自身のしなやかな心の強さになる。『ほめるは人のためならず』。回り回って自分の心が整います」

となると、職場や子育てなどで「ダメ出しばかりする私はダメなのでは？」と落ち込む人もいるかもしれない。しかし、「ほめ達」はそうした人たちをも包み込む。

「ダメ出しは本能です。人は身を守る本能によって、マイナスの部分の本能的に見つけてしまう。自分のダメなところ、子どもや部下の欠点ばかり見て、ついダメ出しをしてしまうものです。」

逆に言うと、自分の心に余裕がない状態では、周りの人のいいところは見つけられ

ません。人にダメ出しばかりしてしまう状態は、『今の私の心に余裕がない』というサインですから」

では、自分の心に余裕を持たせるにはどうすればいいのだろうか。

「歯を食いしばってでも、周りの人のいいところを探すことです。これは脳科学の定説ですが、人間の脳は話し言葉において自分と他人を識別しないとわかっています。つまり、誰かのことを悪く言っていると、自分に対してネガティブな刷り込みをしているのと同じことになるのです。周りの人のいいところを見つけることで、自分の中にいい種を撒くことができるんですよ」

### 見張っているのか 見守っているのか

西村さんは、「叱る」ことがダメなのではなく、その「叱る」にどんなメッセージが込められているかが大切だと言う。

そのことに気がついたのは12年前。ある出来事がきっかけになった。調査会社を経営していたとき、ある焼き鳥のチェーン店に調査に入った。高校生のアルバイトの女の子は、自分が働く会社について笑顔でこう話した。

え込んできた自分のなまけ癖や、我慢してきたことを子どもたちが見せつけてくるように感じてしまうからです。

僕自身、『ほめ達』以前は子どもたちに怒鳴ったり、手を上げたりしたこともありました。しかし、一切やめました。

子どもには、大人にとつての都合のいい子になってほしくない。人の顔色を見るのではなく、自分で判断できる子になってほしい。心からそう思えるようになった。子どもたちは未来を生きる存在であり、同じ時代を生きる仲間です。尊敬できるところを認めて、伝えられるようになりました」

自分の考え方を急に変えることは難しい。そこで、「ほめ達」は「言葉を選ぶ」ことを重要視している。それは、話す言葉だけでなく、頭の中で使う言葉のチョイスを変えていくということだ。

頭の中で「自業自得だろ」「さあみろ」と思っているのに「気の毒ですね。どうしてそんなことになったんでしょうね」と言っても、相手にはその頭の中の思いが伝わってしまう。ネガティブな感情をもたないようにするのはなく、自分の感情がネガティブになったとき、それをしっかりと捉えるように意識を向けていく。そうする

### 日本ほめる達人協会とは

あらゆるものから価値を発見できる「ほめる達人」を輩出することを目的とし、自殺防止、笑顔の溢れる社会を目指して平成23年に一般社団法人を設立。講座や検定の詳細、西村さんのブログやポッドキャストなどはホームページからアクセスを。https://www.hometatsu.jp/

「この会社の人は、私たちアルバイトのこともめっちゃ叱ります。だけど、見張ってるんじゃない。見守ってくれてるんです」西村さんは不思議に思っただけでなく、聞いてた。「この子はできない子だから目が離せない。ほらやっぱり失敗した」という態度で注意をされると「見張られている」と感じる。それに対して「この子はできる子なのに、どうしてここで失敗したんだろう」という態度で注意をされれば「見守られている」と感じるということだった。

「ほめる」というと、何か基準があつてその基準を超えたいいことをしたときに言葉を伝えることだと捉えられがちですが、それだけではないと思っっています。

やって当たり前のことをやってくれたことに共感して感謝を伝える『ねぎらう』と

と、その言葉を少しづつ意識して置き換えていくことができるようになり、そのうちに考え方も変化していくという。

「ほめ達」は5年前から鳥取県、2年前から米子市で公務員研修を行っている。

「公務員は、世の中からやって当たり前と言われ、できなければ文句を言われる大変な仕事です。その当たり前を支え続け、感謝から遠いところにいる職員の皆さんに、まずはお互いに仕事の価値を発見して認め合っていたきたい。」

当たり前を当たり前に続けることの尊さを自分で探すことは難しいのですが、お互いに声を掛け合っていただけだと思います。人は弱いからこそ強いのです。

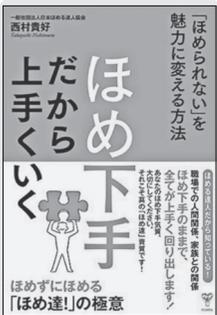
つらいけど私たち頑張っているよね、と仲間とシェアできれば、きっと力が湧いてくるはずですよ」

### 考え方を 変えるのは難しい 頭の中の言葉から変える

「こんなことを話していますが、『ほめ達』を始めて僕もかなり変わったんですよ」

西村さんには、女の子が二人、一番下に男の子が一人、三人の子どもがいる。「ほめ達」を始めてから、多くの出会いや学びを通して自分自身が大きく変わり、子どもたちとの関係も変化した。

「子どもってね、外見は自分の縮小コピーで、内面は自分の嫌なところの拡大コピーに見えることがありますよね。だから感情を大きく揺さぶられてしまう。必死に押し



「ほめ方」ではなく「心の在り方」を学ぶ著書。『ほめ下手だから上手にほめる【ほめ達】の極意』を魅力に変える方法（ユサブル）