



「職場が変わる」「家庭が変わる」  
ほめる達人になって周りの人を幸せにする方法

- ・日本ほめる達人協会特別認定講師
- ・株式会社MIMA 代表取締役  
美馬功之介

# 本日の担当講師

## 美馬 功之介(みま こうのすけ)

一般社団法人 **日本ほめる達人協会** **特別認定講師**

**株式会社MIMA 代表取締役社長**

地域の方に住まいの安心と笑顔を届ける

**ほめ達界の「黄色いゴリラ社長」**

「価値創造」をモットーに経営者としての実績・経験を活かし、  
ビジネスで、家庭で使えるほめ達の極意を伝える活動を展開中



初める前に・・・こんな疑問はないですか？

- おべんちゃらや心にもないおせじを言う？
- 怒られて、耐えてきたやつしか使えない！
- ほめると調子乗るから腹立つ！
- ほめるだけでは組織が緩む！

# 我々が育ってきた環境は・・・？

スーパー縦社会

理不尽に耐え

ほめられたことのない環境

ちょっとぐらい上手いったからって調子に乗るな！

「ほめる」と聞くと、  
相手を甘やかすことだと思われることがあります。

## ■最重要！ ほめるの定義

「ほめる」とは・・・

( 人 )・( モノ )・( 出来事 )

の( 価値 )を発見して伝えること。

ほめ達！とは

「価値発見」と「伝える」達人

## ①ほめ達！検定

### ほめる達人検定

- 3級 ▶ 2級 ▶ 1級
- 3級合格者 **83,915**人 2026.5.17 現在
- 全国15支部・そしてオンラインで開催中
- どなたでも挑戦できます！

## ②企業研修・教育研修、講演活動、入門講座

企業研修：大手企業をはじめ、年間200社以上

24万人をほめ達に



三井住友銀行



# なぜ今「ほめる力」が企業に必要か



85%

の従業員が  
「もっと認めてほしい」と  
感じている



3.5倍

エンゲージメントが高い  
職場の生産性は  
低い職場の3.5倍  
(Gallup調査)

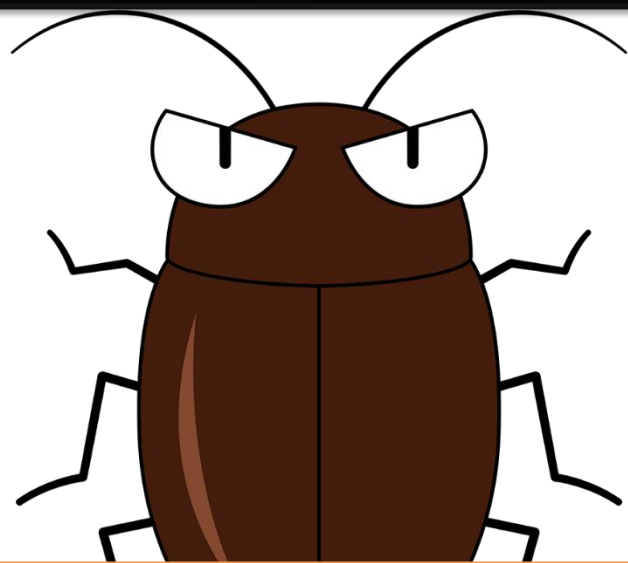


72%

離職理由第1位は  
「上司や仲間に認めて  
もらえない」という  
人間関係の不満

■社員から出る一番嫌いなセリフは？

会社やめさせてください。



嫌い！

採用難

人材不足

# 社員を喜ばす2つの報酬

## ①経済的報酬

給料・待遇・休日・福利厚生  
・勤務地・オフィス環境

Q:上げ続けるには限界が？

## ②心理的報酬（心の報酬）

人からの承認・感謝・期待  
などから得られる精神的、  
感情的な満足感のこと。

Q:中小の方が有利では？ 上限なく与えられるのでは？



## ■最重要！ ほめるの定義

「ほめる」とは・・・

( 人 ) ・ ( モノ ) ・ ( 出来事 )

の ( 価値 ) を発見して伝えること。

ほめ達！とは

「価値発見」と「伝える」達人

「人・モノ・出来事」の「価値」を「発見」！



# 人の「価値」？

長所・魅力・強み・貢献・成長・頑張り…

一見、短所に見えることも → 長所に変換

例：「優柔不断」 → 「気遣いができる人！？」

「人・モノ・出来事」の「価値」を「発見」！



皆んなで考えてみましょう！

試しに、短所を長所に変換！

①ケチである…？

②落ち着きがない…？

人の価値を発見！

「人・モノ・出来事」の「価値」を「発見」！



# モノの「価値」？

身の回りのすべてのモノの価値

One  
Point!

仕事ならば、自分の商品、サービスの価値

「自分の仕事は、お客さまや自分にどんな価値が！？」

「人・モノ・出来事」の「価値」を「発見」！



考えてみましょう！

ご自分の仕事（日常していること）  
の「価値」は？

家事、勉強、役割、なんでもOKです！

「〇〇を通して、〇〇に役立つ」

「〇〇（誰か）を〇〇（元気・笑顔・快適に…）にする！」など  
（2分間）

モノの価値を発見！

「人・モノ・**出来事**」の「価値」を「発見」！

# 出来事の「価値」？

**出来事が自分に与えてくれること。**

（人が自分にしてくれたことに気づく・・・）

**ピンチも、自分を成長させてくれる**

（クレーム・失敗・やらかした時・・・）

「人・モノ・**出来事**」の「価値」を「発見」！



思い出してみましょう！

今までで、一番**自分が成長した**  
**ピンチ**は？

どんな小さな成長でもOKです！

考える（1分間）

シェア（1.5分間）

出来事の価値を発見！

## ■今日からできるほめる達人①

### ほめ達の口癖

失敗したとき、ピンチになった時に  
使える魔法の言葉・・・

**「これは何のチャンスだろう！？」**

自分にも・部下にも・パートナーにも・こどもにも・・・

## ■ほめ達実践ワーク①

# 「これは何のチャンスだろう！？」練習

- ①上司役に部下役が失敗を報告
- ②上司役はさえぎらず聴いて  
「これは何のチャンスだろう…」と聴く
- ③部下役は**何のチャンスか**考えて伝える。
- ④部下役は**どう行動するか**も伝える。



「ほめる」とは…

価値を発見して、伝えること

「人・モノ・出来事」

の価値を発見！

ほめるのは、つまり…

「ほめる」のは、

相手の問題でなく、**自分の見方**

ほめるところがない人 → いない。

相手の価値を発見できるのは、自分。

相手をほめるということは…

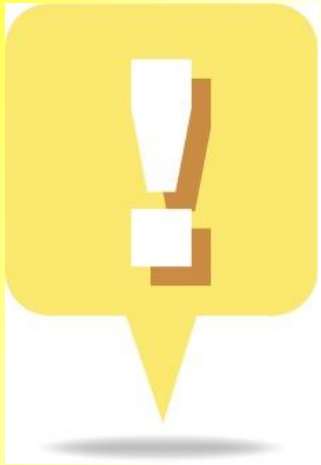
ほめることで、視点が変わる

視点が変わると、自分が変わる！

ほめると相手を元気にし、  
自分の成長（人間力）につながります。



とは言え、いざほめるとなると…



- どんな言葉をかけてあげたら？
- ちょっと照れくさい！
- ほめると調子にのる？

どうほめればいいのかわからない・・・

# ほめるとは、実は意味が広い



- 認める
- 感謝する
- 共感する
- 尊敬する
- 叱る
- ねぎらう
- 応援する

= ほめる

気軽にプラスの一言を

■ 今日からできるほめる達人②

ファイブエス

ほめ達の口癖

# ほめ達！ 5S



- すごい！
- 最高！
- さすが！
- 素敵！
- 素晴らしい！

口癖にする！

■ 今日からできるほめる達人②

ほめ達の口癖

# ほめ達！ 5S+1

見当違いな答えが返ってきたときは…

## そうくるかっ



## ■アイスブレイク

# 「ほめ達！5S」を使って ほめ合おう！

- すごい！
- さすが！
- 素晴らしい！
- 最高！
- 素敵！

まずグループで  
Aさんを全員で  
一言ずつほめる。  
次BさんCさんと  
順番にほめる。



■ 今日から出来るほめる達人⑤

まず、最初は誰をほめる？

# まず、最初は 「自分ほめ」

## 「自分ほめ」を 習慣にするコツ

どこにフォーカスしてほめるか？

## 結果・能力？

× NG：結果・能力をほめる



「頭がいいね」「結果を出してすごい」



能力をほめられた子どもは、失敗を恐れて  
約65%が「簡単な課題」を選ぶようになる。

【影響】現状維持・モチベーション低下

# まず、最初は「自分ほめ」

## 「自分ほめ」を 習慣にするコツ

どこにフォーカスしてほめるか？

## 言動・継続 プロセス

○ OK：行動・プロセスをほめる



「努力の甲斐があったね」「諦めずに継続してえらい」



努力や過程をほめられた子どもは、成長を求めて  
90%以上が「難しい課題」にチャレンジする！

【影響】ドーパミン分泌・やる気の回路が育つ

# 身体は食べ物で造られる・心は聞いた言葉で創られる 未来は口にした言葉で創られる



食べ物



身体が造られる



聞いた言葉



心が創られる



口にした言葉



未来が創られる

## 【自己説得効果 (Self-persuasion)】

- 人間は、「自分自身の声」を一番よく聞いています。
- 「大丈夫」「よくやってる」と声に出すことで、脳のミラーニューロンや前頭前野が活性化します。
- 自分の言葉に脳が説得され、信念や行動が前向きに変化します。

## まずは『自分ほめ』習慣を作ろう

自分を大切にできてこそ、  
相手にも心から優しくなれる

自分への優しさ（Self-Kindness）：  
親しい友人に接するように、自分を  
労わる。



心に余裕が生まれると、  
周囲の『価値』を発見し、  
伝えることができる

自己批判の代わりに「今日も一日、よく頑張ったね」と声をかける。  
この小さな「自愛」が、すべてのコミュニケーションの揺るぎない土台になります。





考えてみましょう！

**最上級のほめ言葉は？**

最上級のほめ言葉は？



**「ありがとう」**

人はただほめられたいのではなく、  
誰かに貢献し、感謝されたい



ありがとうの反対語は？

**「あたりまえ」**

「あたりまえ」になってることは？

本当に「あたりまえ」ですか？

- 給料・ボーナスもらって、当たり前
- ご飯つくってくれて、当たり前
- 先輩や上司は教えてくれて、当たり前
- 仕事があって当たり前
- 生きていて当たり前

# 「あたりまえ」

誰かのがんばりや誰かの言動・  
想いが隠れているのでは？。

## あなたの今は誰のおかげ？

■ 今日からできるほめる達人④

「あたりまえ」を  
「ありがとう」に  
変えよう！

■ 今日からできるほめる達人⑤



ほめるはプレゼント

## ◆「ほめる」はプレゼント

- ・プレゼントはたくさん・・・
- ・プレゼントを拒否されると・・・
- ・いくらあげても・・・
- ・返報性の法則





宿題：必ず実践してみよう！

## ■ほめ達実践ワーク②

# 実践することが大事

# 身近な人をほめる。

今日から**3日以内**に自分からほめてみる

## ■ほめ達実践ワーク②

### その1

# ほめる相手を決める

「最近ほめてないなあ」と思う人を1人ピックアップ  
配偶者・親・こども・社員・パートナー など

あたりまえになっていること・頑張ってくれてること・

## その2

# ほめる内容を決める

- 認める 感謝する 共感する 尊敬する
- 叱る ねぎらう 応援する などなど・・・

※具体的に！ストーリーにして・・・

### 例えば・・・ + 「明るくて好き」「元気あっているねえ」

- 奥様に・・・「なかなかいう機会が無かったけど今日話聞いたら無性に言いたくなった。結婚してくれてありがとう。こども産んでくれてありがとうございます。」
- 親に・・・「産んでくれてありがとうございます」
- 仕事の相棒に・・・「いつも協力してくれてありがとう」
- スタッフに・・・「うちの会社選んでくれてありがとう」

## ■ほめ達実践ワーク③

# 実践できるように 他人に宣言しましょう！

次回への  
宿題です。

必ず実践！

グループの人に誰のどんなところを  
どんなふうにほめるか宣言しましょう！

いつ？  
シチュエーションは？

(1人1分)

注：具体的にしてくれたこと、してくれていることなどを  
混ぜながらストーリーにして話しましょう。



まず行動した自分を  
ほめましょう！！

すぐには結果はでません。

相手も急に対応できません。



続かない時思い出して欲しい事

あなたが変わっても  
他人はすぐには変わらない！

結果が出るには時間がかかる！

あなたが与え続ければ

**必ず相手も返してくれる。。**

あなたが「ほめ達」に  
なって自分も周りの人  
も幸せにしてください





# 質問・感想シェアタイム

お気軽に！



ほめる達人になるには  
**実践と継続**  
が一番大事です。



# ほめることの科学と心理学 4つの効果



## ドーパミン分泌

ほめられると脳内で  
ドーパミンが分泌され、  
モチベーションと学習意  
欲が急上昇する



## オキシトシン効果

信頼ホルモンが分泌  
され、ほめた人・  
ほめられた人双方の  
絆と信頼感が深まる

# ほめることの科学と心理学 4つの効果



**RAS**

**(網様体賦活系)**

意識がポジティブに向かい、長所や可能性に目を向けられるようになる



**自己効力感の向上**

「自分是可以る」  
という確信が生まれ、  
挑戦と成長のサイクル  
が生まれる

# ほめることの科学と心理学 4つの効果



ドーパミン分泌



オキシトシン効果



RAS（網様体賦活系）



自己効力感の向上

「ほめる」は感情論ではなく、  
科学的根拠に基づいた最強の経営手法

# ほめ達の5つの技術

1

## 具体的にほめる

「すごい！」より「あのプレゼンの○○の部分が特に伝わりました」

2

## タイムリーにほめる

行動してすぐにほめる。24時間以内が効果最大

3

## プロセスをほめる

結果だけでなく努力・工夫・姿勢を認めることが継続的成長を促す

4

## 人前でほめる

第三者への伝言ほめ、会議での称賛は効果が2倍以上

5

## 存在をほめる

「いてくれてよかった」「あなたのおかげで」という存在承認が最強

# 家庭でのほめる実践

「職場でほめ達人なのに、家では不機嫌な上司」では本末転倒。  
家庭こそ最大のほめる実践の場であり、「ほめ達」の器を試される場所。



## パートナーへのほめ方

- ▶ 「いつも支えてくれてありがとう」日常の当たり前前に感謝を
- ▶ 具体的な家事・育児行動を声に出して認める
- ▶ 第三者（子供・友人）の前でほめる効果は絶大



## 子供へのほめ方

- ▶ 結果でなくプロセスと姿勢を認める（「頑張ったね」）
- ▶ 「あなたがいてくれるだけで幸せ」存在承認を大切に
- ▶ 叱る前にまず1つほめてから伝える「サンドイッチ話法」



## 家庭に生まれる変化

- ▶ 子供の自己肯定感と挑戦意欲が劇的に向上
- ▶ パートナーとの信頼関係が仕事のパフォーマンスに直結
- ▶ 家庭が「充電の場」になり経営判断力が上がる



自分のことをよく知らない人からほめられたり、叱られたりして嬉しいですか？

- ・お前が言うな！ お前には言われたくないわ！
- ・私のことを気にかけてくれている。叱ってくれている。
- ・いつも私の頑張りを見てくれて応援してくれている。

## ■人に言葉や気持ちを伝える極意 3つの要素

1.伝え方

一番大事なのは？

2.タイミング



3.関係性

その人との関係性

普段から「信用の貯金」の積上げが大切

## ■人に言葉や気持ちを伝える極意は？

### その人との関係性

無いと「ほめて」も「叱って」も響かない。あれば「叱って」も心に届く

## 「信用の貯金」

(共通言語にする)

普段から「ほめ達」でストロークして信用の貯金をためておくことが大事！

応援する！という立場でほめるなら…

ヨコでなくて、タテでほめる！？

One  
Point!

ヨコ

人と比べる  
ヨコのほめ方  
ではなく…

55点



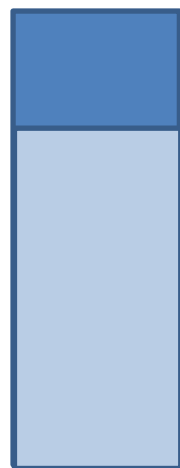
90点

応援する！という立場でほめるなら…

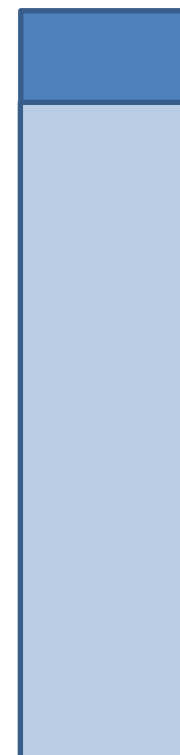
ヨコでなくて、タテでほめる！？

One  
Point!

55点



タテ！



タテ！



成長した  
タテ！で  
ほめる！

90点



# トラブルや喧嘩はなぜ起こる？

なんで言ったこと出来ないの？

なんでそういう考えになるの？

バツカじゃないの？あほちゃう？

やること、言うこと全部腹立つ！

■ 今日からできるほめる達人⑤

■ 価値観の違いを楽しむ

自分と他人の価値感

( 絶望的なほど ) 違う



あなたも  
今日から「ほめ達」！

■フォームに登録いただくと

「ほめ達」に  
関する資料送ります！

- ・ほめ達3級紹介カード
- ・レジュメ模範解答
- ・「ほめ達」ロゴデータ
- ・「ほめ達」出張企業案内・料金表  
などなど



<https://forms.gle/zJvt6UiirpU7RZZE8>