

「自分が好きになる」「まわりの方が好きになる」
「もっともっと幸せになる」

Let's try Ho-Me-I-Ku!

～ほめ育してみよう!～



ほめ育財団

1. 「ほめ育」とは

「ほめ育」とは「ほめて育てる教育」のこと。人はほめられるために生まれてきました。誰もがかけがえのない長所を持っています。「ほめ育」を学ぶと、ひとりひとりが持っている能力を引き出し、輝かせることができます。



人はほめられる為に 生まれてきた

私たちはこの**真理**を元に
相手のかけがえのない長所を見つけほめて、
自分も学んで **共に成長**し、
幸せな社会をつくります。



2. こんな人に届けたい

わたしたちがこのプロジェクトを届けたいのは、こんな人たちです。

- 自分のことをほめられない人
- もっと認めてほしいと思っている人
- 好きな人に好きと言えない人
- 身近な人間関係に苦しんでいる人
- 生き甲斐を感じられずモヤモヤしている人
- もっと自由に生きたいと思っている人
- 実現させたい夢がある人
- 幸せになりたいと思っている人



幸せに
なりたい人



実現させたい
夢がある人



人間関係に
苦しめる人

方法やきっかけがなく、前に進めない……。そんな人たちも、心の中には希望があるはずです。「自分はやればできる」「夢も叶えたい」「もっと幸せになりたい」希望の火を灯すことができるのが、まさに「ほめ育」なのです。



3. ほめ育を実践するためのツール 「ほっめいし」とは？

ほめ育財団には、ほめ育を実践するためのツールとして、「ほっめいし」を用意しています。「ほっめいし」は相手へのほめ言葉を書いて渡す名刺サイズのカードです。



「ほっめいし」は、日頃なかなか言えない
「素敵だね」「すごいね」「ありがとう」

という気持ちを伝えます。

「ほっめいし」を使うと、渡した人も渡された人も笑顔になり、
笑顔の輪が広がります。

さらに「ほっめいし」を一枚書くごとに、1円のチャリティができる仕組みになっています。「ほっめいし」を書くことによって、もらうことによって、それが周り回って子どもたちの教育にチャリティされます。



ほめ育を実践するためのツール

「ほっめいし」を使う目的

「ほっめいし」を使う目的は、人が誰しも持っている「自尊心の三大欲求」を満たすことにあります。自尊心の三大欲求を提唱したのは、アメリカの心理学者、ウィル・シュッツ博士です。自尊心の三大欲求とは次の三つです。

**自尊心の
三大欲求**

自己好感

人に好かれたい

自己重要感

大事な存在として
認めてほしい

自己有能感

的確な意思決定と
行動ができるように
なりたい

「ほっめいし」では、相手の成長や存在そのものを認める言葉や、感謝を伝える言葉を文章にします。つまり「ほっめいし」を使うことで**「自尊心の三大欲求」**すべてを満たすことができるのです。

人は、三大欲求が満たされると自尊心が満たされ、「相手から認められた」と感じます。そして自尊心を満たしてくれた相手に対しても、**心の扉を開くようになる**のです。「ほっめいし」は人を輝かせることができる上、人間関係をも円滑にすることを可能にする優れたツールです。

「ほっめいし」は名刺サイズのカードですから、財布や名刺ケースに入れて持ち歩くことができます。紙面スペースが小さく、書くのも簡単です。わずか1～2分あれば書くことができます。



ほめ育を実践するためのツール

ほっめいしの書き方



「ほっめいし」はシート内に

「素敵だね」「すごいね」「ありがとう」という三つの項目があります。

チェックマークを入れて、
内容を書きます。

名刺サイズの小さなカードですから、携帯するのに便利です。ポケット内に収まり、手ぶらでも持ち歩くことができます。文字数制限はありません。そのとき思ったことを素直に書きましょう。必ず肉筆で書きましょう。渡す相手も、家族や友人、知人に限りません。

日常生活の中で「素敵だね」「すごいね」「ありがとう」を感じたら、どんどん書きましょう。たとえば、飲食店スタッフのサービスがうれしかったときや、飛行機のCAの細やかな気遣いに感動したとき。床や窓をピカピカに磨いてくれているビル掃除の方や、目的地まで安全快適に運んでくれたタクシー運転手さんに渡すのもいいでしょう。

ポイント！

ほっめいしを書くポイントは「普段の生活の中」「ふと良いと思ったとき」です。思い立ったらすぐさま「ほっめいし」を取り出して書き、渡しましょう。受け取る側も小さなカードですから、手ぶらのタイミングでも気軽に受け取ることができます。

繰り返しになりますが、「ほっめいし」は一枚につき1円の寄付につながっています。

あなたが「ほっめいし」を書けば書くほど、子どもたちの教育にチャリティをすることになるのです。



4. facebook ページにアップしよう！

「ほっめいし」を使う目的や書き方は、お分かりいただけただけでしょうか？この教材の最後のページに「ほっめいし」を添付しました。ぜひどんどん活用してください。ただし一つだけお願いがあります。「ほっめいし」を書いたときや渡したとき、そしてもらったときは、「ほめ育」専用 facebook ページにアップしてほしいのです。



「ほっめいし」を書いて、渡す時にパチリ。グループで渡し合いをした「ほっめいし」を持ってパチリ。日本をはじめ世界各国の人たちがアップしてくれたら、「ほめ育」の輪が広がります。世界がほめ育の輪でつながるお手伝いを、ぜひお願いしたいのです。

方法は簡単です。「ほっめいし」を書いたら写真を撮ってください。
下記 URL か QR コードから facebook ページにアクセスし、アップすれば完了です。

「ほめ育」専用 facebook ページ

<https://www.facebook.com/homechari>



「ほっめいし」の写真を「ほめ育」専用facebookページにアップしよう！ 「ほめ育」の輪を世界に広げよう！



1 最終ページに添付されている「ほっめいし」を印刷してください。



2 ハサミで切りましょう！



3 ほめたい人を思い浮かべてください。



4 「ほっめいし」を書いてください。



5 「ほっめいし」を相手の前で読んで渡します。



6 渡す時や渡した後と一緒に写真を撮りましょう。



<https://www.facebook.com/homechari>



7 「ほめ育」専用 facebook ページにアクセスします。



8 「ほめ育」専用 facebook ページに写真をアップロードしたら完了です！

5. ほめ育財団とは

ほめ育財団は、子どもたちの教育にたくさんチャリティをするために、2015年12月11日に設立されました。チャリティというと一般的なイメージでは、“募金運動を中心とした慈善活動”でしょう。実はチャリティを直訳すると「思いやり」。ほめ育財団が重視しているのは、まさに「思いやり」なのです。

わたしたち大人も、当然ながら子ども時代を過ごしてきました。親から、そして社会から愛情や思いやり、教育、その他さまざまな恩恵を受け、成長してきたのです。大人として社会に出た今、次はわたしたちの番です。

「次の世代にバトンを渡すために動こう！」
「お金だけではなく、
子どもたちの未来に何かをつなぎたい」

そんな考え方や文化を広めたい思いで、ほめ育財団を設立しました。



ほめ育財団のミッション・活動とは？

ほめ育財団のミッションは、「世界 196 ヶ国の人たちを輝かせること」です。

このミッションに基づいて、わたしたちは行動しています。

また、ほめ育の良さを伝えるためのさまざまな活動を行っています。



原代表プロフィール



一般財団法人 ほめ育財団 代表理事 **原 邦雄**
(本社/東京 支部/アメリカ、ノルウェー)

「世界中の人たちを輝かせる！」をミッションに、日本・アメリカ・ノルウェー・中国・インド・インドネシア・フィリピン・タイなどに「ほめる人材育成」を広める活動をしている。誰でも気軽に受講できる講座から企業の業績アップのための研修まで、これまでに延べ50万人が受講。

196ヶ国に広げるビジョンを掲げ、爆発的に広めている。
ハーバード大学やリッツカールトンホテルでのセミナーを始め、年間200回以上の公演を行う。

テレビ朝日『報道ステーション』、NHKにも登場。

講演活動

代表理事である原邦雄が、日本国内はもとより、世界十数カ国の人たちへ向けて講演を行っています。国内での企業向け講演は、すでに185社に達しました。**保育園の講演**も行っており、子ども同士がほめ合うためのサポートをしたり、子どもからパパ&ママへのほめ言葉や「ありがとう」を形にしたりしています。さらには**自衛隊での講演会**を行うなど、講演先は多岐にわたります。仲間となった講師たちも日本中で講座を開き、たくさんの人に「ほめ育」の考え方を伝えています。



認定講座の内容

ほめ育ナビゲーター認定講座

ほめ育ナビゲーター認定講座は、ほめ育の良さを伝える講師（ほめ育ナビゲーター）を育てるための講座です。ほめ育の要素を分かりやすくまとめたカリキュラムが特長で、**たった一日（3.5時間）**学ぶことで、「ほめ育」のイベントを開催できるようになります。

講座を受講することで、まずはあなた自身にほめ育を体験していただき、幸せになっていただきます。講座は誰でもわかりやすく習得しやすい内容で、講師経験がない人でも講師としての活躍が可能になります。



ほめ育コーチ講座

ほめ育コーチ講座は、ほめ育ナビゲーターがステップアップを目指すための講座です。

主な成長ポイントは、「未来」がプラスされること。

「**今と未来のほめる**」に目を向け、「**未来の自分**」を認めることを可能にします。講座では「ほめ育ドリームボード」を作成し、自分の未来をイメージします。理想の未来を実現するためには、行動が必要です。講師と一緒に具体的な行動を考えることで、一歩ずつ着実に未来へと近づきます。



ほめ育体験イベント

ほめ育体験イベントとは、ほめ育の体験とランチがセットになったイベントです。

ほめ育ナビゲーターになると開催することができます。

ほめ育体験イベントでは、「ほめいし」を使って、**お互いのいいところをほめ合います。**

その他セミナー

実際に活躍している認定講師の「ほめ育」との出会いや体験談、活動状況などが聞けるセミナーも実施しています。



未来に何をつなぐのか？

「未来に何をつなぎますか？」

もしもあなたがそう聞かれたら、何と答えますか？あなたにお子さんがあるのか、部下がいるのか？それぞれ異なるでしょう。でも、あなたには誰かからバトンをもらい、それを渡す天命があるとわたしは信じています。先人や先祖からもらったバトンを次の世代、子どもたちに渡さないといけないと思っています。

わたしたちほめ育財団は、子どもたちの教育にチャリティをするために、今の大人たちが未来に何ができるのかを考えたいのです。

「あなたは未来に何をつなぎますか？」



行動する人が幸せになる

人にとって、未来にとって、「良い考え方」はたくさん存在すると思います。ただ、考えるだけで終わっている人が多いのも事実。頭の中で考えるだけで、実際の行動につなげない人が多いのです。

人生を変えるには、考えるだけでは不十分です。行動に移しましょう。「ほめ育」の考えに共鳴していただけるならば、世界が一つになっていくようなイメージで、「ほっめいし」を書いてもらいたいと思います。まずは、あなたの身近な人たちに向けて「ほっめいし」を書いてみてください。家族や友達、職場の同僚、いつもほめたいけどほめていない、「ありがとう」を言いたいけど言えていない人に。

「ほっめいし」は、もらった人に喜びをもたらすツールです。ところが実は、渡した人のほうが豊かな心になれるのです。なぜなら、「ほっめいし」を書くときには、相手の良いところを見つけようとします。すると、明るく前向きな気持ちになります。さらに相手の笑顔も見られるのですから、いいことづくめ。「人の良いところを見ていこう」という人生が始まれば、笑顔があふれる豊かな人生が始まります。互いに人を自分より優れた者と思う心を大切にしましょう。



相手の笑顔や喜びが、周り回ってあなた自身の喜びや幸せにつながることを確信しています。

ありがとう

人の悩みのほとんどは、人間関係とされています。そして、言葉から始まった私たち。色々な人間関係がありますが、お互いほめ合い、ありがとうを言い合い、笑顔で握手をしたり、抱き合う方が良いに決まっています。この教材が、「本当はあの人と良い関係に戻りたい」「笑顔で過ごしたい」そんな、背中を少し押すような人助けになれば、こんなに嬉しいことはありません。

人は、ほめられるために生まれてきた。
そして、ほめるためにも生まれてきた。

この真理を追究し、世界中の人と共有したいのです。

日本を離れ、ネットや動画、教材を活用してあなたと出会えたこと、あなたが最後まで読んでくれたことに心から感謝します。



ほっめいし (出力して1枚ずつ切り離し、お使いください)

 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より



 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より



 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より



 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より



 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より



 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より



 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より



 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より



 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より



 ほっめいし 年 月 日

● すてきだね
● すごいね
● ありがとう

↑
より

