

# ほめほめ

とにかく、**ほめる**ワークです。

★1人の人を、みんなが順番にほめます。

- ①相手の良いところを伝えます。
- ②ほめられた人は「ありがとう」と言います。
- ③良いところを全員が3つ伝え終わるまで  
①と②を繰り返します

※順番に「ほめられる人」が交代していきます。

# ほめほめ

このワークのポイントは・・・

## ★ほめる人

→できるだけ、「その人が気づいていないだろうなあ～と思うところ、才能だと思うところ」をほめましょう。

## ★ほめられる人

→恥ずかしかったり、背中がむずかゆくなったり、「そんなことはないですよ」と思わず言いたくなったりしますが、素直に「ありがとう」と言いましょう(受け取りましょう)。

# ほめほめ

ついでに・・・

このワークは、一人でもできます。

毎日、自分をほめましょう。 → 毎日続けましょう。

- ・可能な限り、ちっちゃいこと
- ・とにかく、簡単なこと(3歳の子どもでも十分できること)
- ・その日のうちに必ず達成できること

ポイントは、自分を褒めることが目的。

褒めるために「簡単なことをする」