

クラブ活動を楽しむ8つのヒント③ ほめ合い、笑い合う刺激で脳の活性化

ほめることには、良好な人間関係の形成とクラブの活性化といった大きな効用が見込まれます。そして、信頼も得ることができます。ところが、日本人は（特にシニア世代は）社交の技術として「ほめる」という習慣が身につけていません。能力が高い人ほど他者の欠点や自分より優れたところが見えて、嫉妬や競争心といった負の心理が先行してしまい、なかなかほめることができません。



(1) ほめるメリット

- ①ほめられた側は自信が持てる。
ほめてもらえば気分がよくなりますし、自信が持てます。言動が積極的になります。
- ②ほめる側も自己肯定感が持てる。
屈託なくほめることができる人は、相手からの良い反応を受けて、のびのびと会話することや行動することができ、自己肯定感が増していきます。
- ③良好な人間関係につながる。
ほめられて、悪く思う人はありません。たとえお世辞と見え透いていても、敵意を感じない、会話が弾んでいきます。相手の意見に対しても、賛同しやすくなります。ほめられた側も、ひとことほめて返す、といった具合に、ほめのキャッチボールにつながります。
- ④クラブの活性化に貢献する。
クラブの活性化には、全員が気持ちよく話し合い、行動することが必要となります。とりわけ、新しいことや難しいことに取り組むときは、それぞれが自信をもって対応することが大切で、ほめあうといいでしょうか、励ましあうといいでしょうか、前向きな姿勢が求められます。

(2) ほめるコツ

- ①ほめる心構えを整えておく。
普段から素直にほめられる心構えを整えておくことが大切です。
- ②相手を認め、良いところを見つける観察眼を磨く。
とくに、クラブ活動で苦勞しているところ、縁の下の力持ちとしてクラブに貢献しているところに着目し、時に言葉で伝えましょう。
- ③まず認め、そして意見を言い、さらに認めることで締めくくる。
こうすれば、対立することなく、事を運ぶことができ、相手からも感謝される場合もあります。
- ④うなずきの動作を利用する。
言葉で、なかなかほめられない場合は、相手の言動にうなずくだけで、賛成もしくは感心したと、受け取ってもらうことができます。そして、よい人間関係に発展します。



◆ ご寄付のお願い ◆

本会は公益社団法人です。本会への寄付金については、税制上の優遇措置が受けられることとなります。（詳細は税理士等にお尋ねください。）
個人・法人・団体とも金額は問いません。事業計画に沿った公益目的事業に充当させていただきますので、高齢者の福祉の向上の為にご支援をよろしくお願いいたします。

「なごやかひろば」原稿募集

会員の皆様の随筆など募集しています（字数 400 字まで）。「文芸コーナー」に投稿いただく際は「短歌」「俳句」「川柳」の別を明記してご投稿ください（未発表の自作に限ります）。締切は3月3日、原則として1人1作品。住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記し、下記まで。ハガキ・封書・市老連ホームページにある応募用メールフォームのいずれかを使って応募できます。

【公益社団法人 名古屋市老人クラブ連合会】

〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1 TEL 052-991-7734

私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています