

褒め言葉カード



# 褒め言葉カード® 活用セミナー

～褒め言葉カードを使って仕事も家庭も幸せにしよう～

一般社団法人日本褒め言葉カード協会

理事長 藤咲徳朗



# 講師プロフィール



一般社団法人  
日本褒め言葉カード協会  
理事長 藤咲徳朗

大阪市立大学経済学部卒。セブン&アイグループ勤務の後、社労士資格を取得し、人事コンサルタントとして独立して、人事労務課題解決を粘り強く支援・解決している。また、社員研修においても、経営者から新入社員まですべての階層別研修を実施している。年間150回以上の社員研修を実施し、これまで指導した受講者は延べ15万人を超える。

『褒め言葉カード』『褒め言葉トランプカード』等を活用した自己肯定感の高い「自立型人材育成」をライフワークとして、全国で活躍中。

27年5月に発刊した「ムチャぶりで人を育てる23のコツ」がアマゾンランキングリーダーシップ部門で1位になる。28年3月に、「ぐんぐんと部下が育つリーダーの55の成功習慣」を発刊、好評販売中  
一男一女の父、子育てにも奮闘中



# 「日本褒め言葉カード協会」のミッション

- 褒め言葉カードの浸透により仕事と家庭の幸せの連鎖を起すこと
- 職場で上司、部下、先輩、後輩が楽しみながら学ぶことによって、ESを満たす良い人間関係を築き、思いやりのある、笑顔あふれる会社にする
- 家庭で家族が褒め言葉を使うことにより、健全な自己肯定感を持つ子供たちを育成し、子どもたちに夢と希望を与えること



# 褒め言葉カード活用の理念

「褒め言葉カードが職場も家庭も明るく元気にする」

～褒め言葉で幸せの連鎖をおこす～

「すばらしい！いつもありがとう」と上司に言われたら、部下は、自分が認められていることを感じて、とても嬉しい気持ちになります。部下も、「（～～さんのおかげです）ありがとうございます」と応えたとしたら、褒め言葉の連鎖で明るく元気な職場になるでしょう。

家庭では、お母さんに笑顔で「ありがとう」と褒められた子供は、お母さんの嬉しそうな笑顔を見て、自分は生まれてきて良かったんだと感ずることができるようでしょう。



妻に笑顔で「いつもありがとう」と言われた夫は、この妻のために頑張ろうと思うことができます。夫に笑顔で「いつもありがとう」と言われた妻も、この夫のために尽くそうと思うでしょう。



褒め言葉が職場も家庭に明るく元気にするのです。褒め言葉の多い人がそばにいと、太陽のように、そして、ひまわりのように、周りの人を明るく元気にしてくれます。

褒め言葉カードの活用で、そのような人たちを100万人養成することを協会の目標としています。



# 褒めるのが苦手な人の悩み

- ☛ 褒め言葉がすぐに出てこない  
(学ばなくてもできると勘違い、褒めることも**努力**が必要なことの理解がない)
- ☛ 褒めるのが恥ずかしい
- ☛ 褒めるのは相手を媚びるような感じがしている
- ☛ 自分が褒めても喜んでくれないかもしれない
- ☛ 自分自身も褒められた体験が少ない
- ☛ 教えてくれる人がいないし、教わったこともない
- ☛ 褒める習慣がない
- ☛ 何のために褒めるのか考えたことがない



# 褒め言葉カードの真の目的とは

## ■ 人づくり

褒め言葉の習慣が身に付くことで、自己肯定感も育成できます。他の人を褒めることで、自分のことも褒めることもできるようになります。人間として大きく成長できます。

## ■ 良好な人間関係づくり

褒め言葉の活用により良好な人間関係を結ぶことができます。人と人の心をつなぐことができます。

## ■ いい企業風土づくり・いい家庭環境づくり

お互いを認め合い、尊重し、笑顔あふれ、おもいやりのある企業風土・家庭環境にすることができます。

## ■ 他者を笑顔に

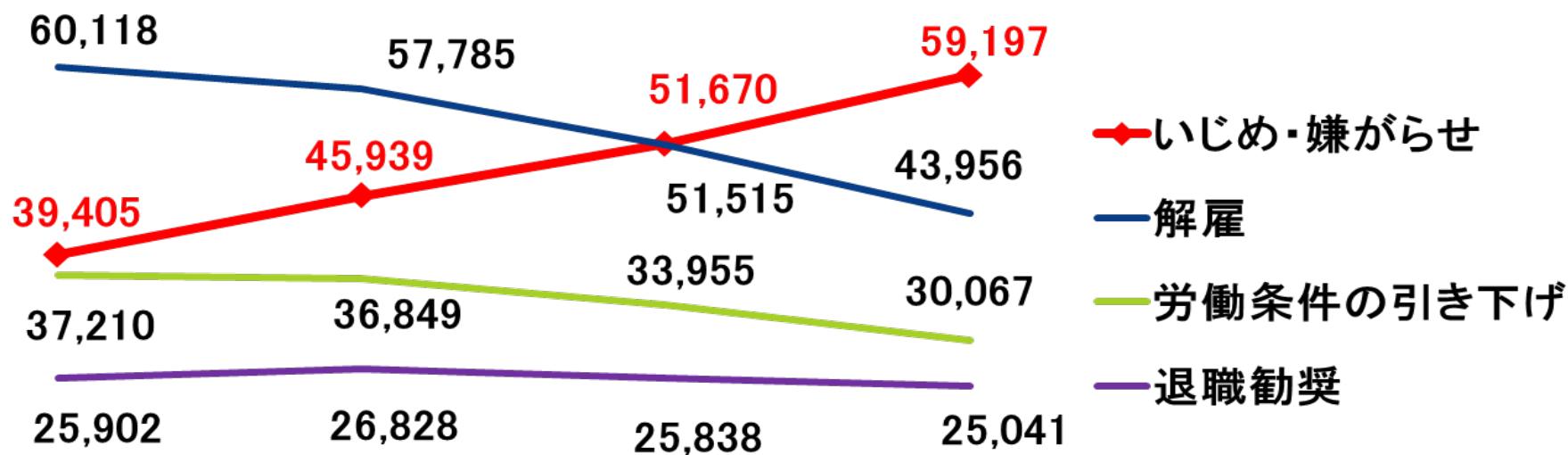
相手を思う気持ちからの心からの褒め言葉で周りの人を笑顔にできます。厚い信頼を得ることもできます。

## パワーハラスメントの現状

### ●「いじめ・嫌がらせ」が相談件数のトップ

都道府県労働局に寄せられる企業と労働者の紛争に関する相談で、「いじめ・嫌がらせ」に関するものは、平成14年度には約6,600件(全体の5.8%)であったものが、平成24年度には約51,600件(全体の17%)と急増し、「解雇」を抜いて相談件数のトップとなり引き続き増加しています。

### 最近4か年度の主な紛争の動向



22年度

23年度

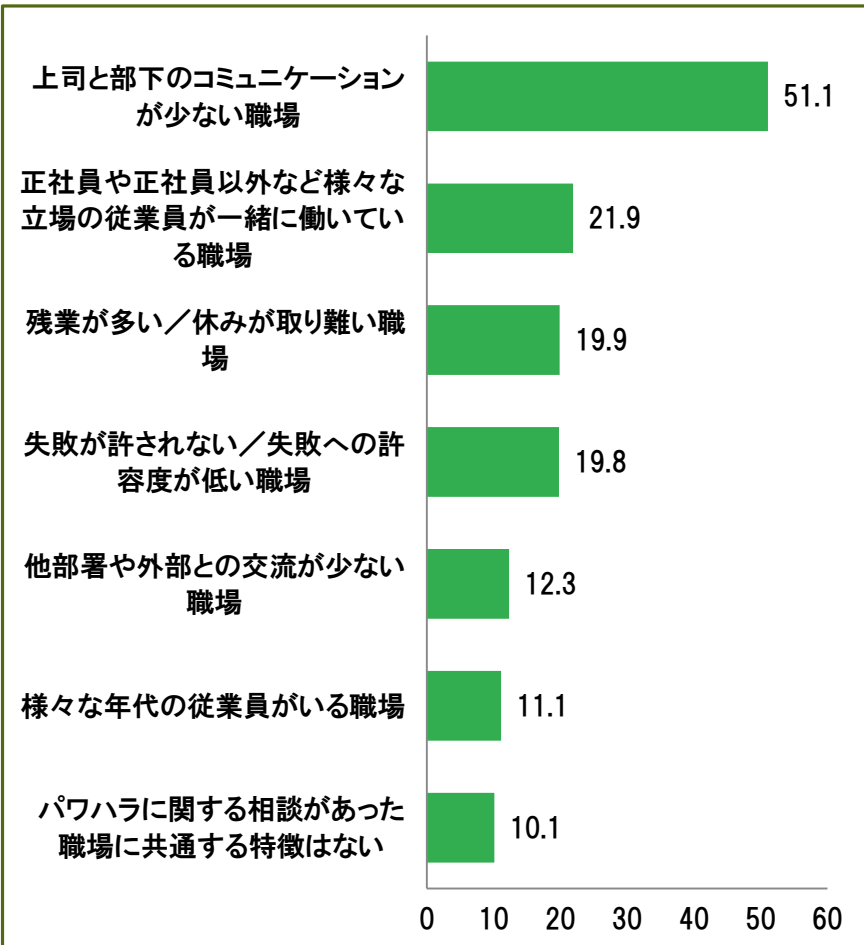
24年度

25年度

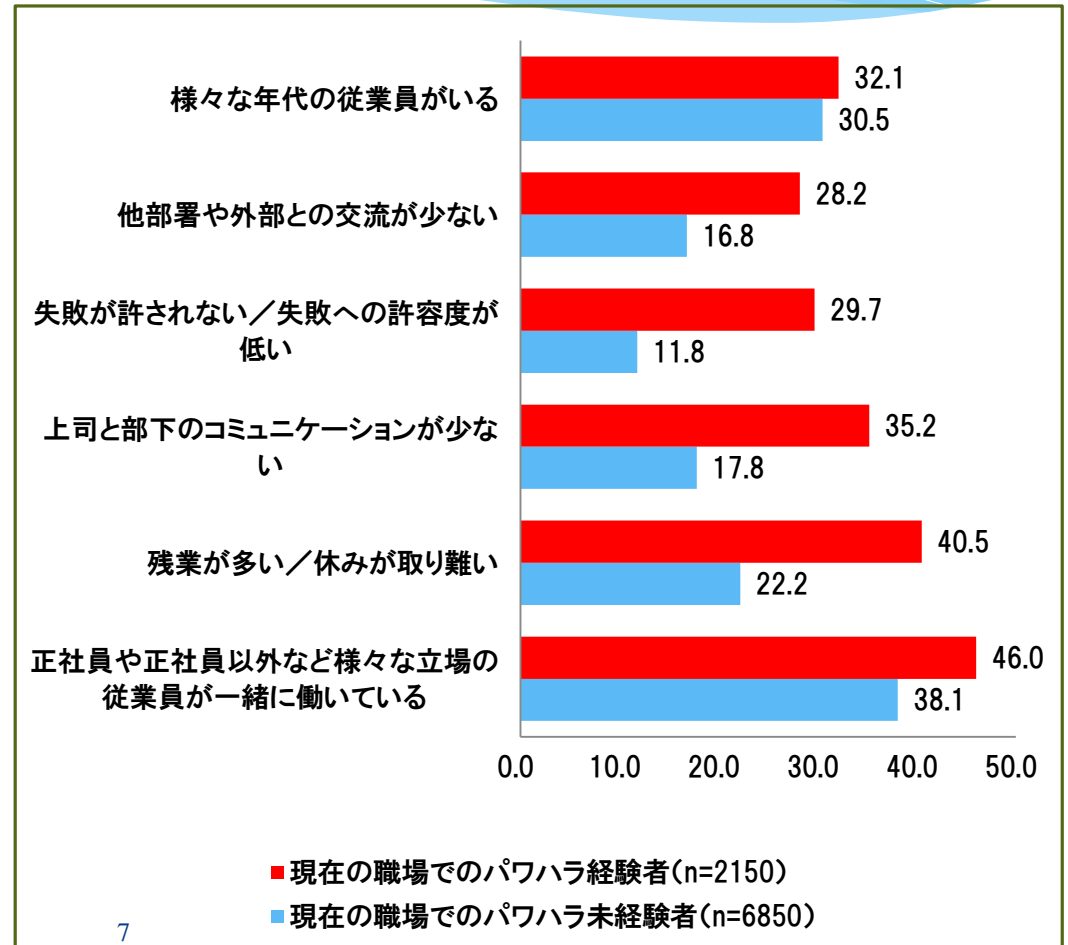
# パワーハラスメントが発生しやすい職場

パワーハラスメントが発生している職場の特徴については、下記のデータが参考になります。企業調査、従業員調査ともに同様の傾向が示されていますが、とくに「上司と部下のコミュニケーションが少ない」、このことがパワーハラスメントを発生させている原因であることは間違いありません。褒め言葉カードを使った褒め言葉カードセミナーを上司と部下と一緒に受講することにより、パワーハラスメントの発生を防ぐ効果があります。

パワーハラスメントに関する相談がある職場に共通する特徴(企業調査)



職場の特徴 ハラスメント経験別(従業員調査)







# 「褒め言葉カード」とは

## 褒め言葉カードセミナーの習得メソッド

褒め言葉カードは仕事や家庭で使いたい褒め言葉を厳選し100枚のカードにして、「見える化」したものです。

この「見える化」した褒め言葉が、すぐにその場でいつでも出てくる無意識の習慣が身に付けば、周囲との良好なコミュニケーションが取れるので、仕事がスムーズに進み、家庭生活も円満になるでしょう。

そのことにより心の安定と自信につながり、自己肯定感の高い「社会に貢献できる輝く人財」になることができます。



# 「褒め言葉カード」の特徴

## 「褒め言葉カード」の最大の特徴とは？

褒め言葉を（見える化）したカードを使った脳科学を応用した実習により、褒め言葉を無意識の潜在意識に落とし込むことができます。

そして、実習による相互交流によりお互いの理解が深まり、より良き人間関係を築き上げることができます。

# 参考 効果的で新しい教え方の仕組み 「楽習メソッド」の流れを理解しよう

1. 新しい教え方「楽習モデル」の仕組み。まずは、重要な「場」の雰囲気づくり。

・アイスブレイクの役割と方法

2. 褒め言葉カードインストラクター講座の「理念」~褒め言葉で仕事と家庭の幸せの連鎖を起こす。楽しく学びながら身体も心も元気でワクワクしながら受講。

受講生が確実に成長感覚を味わえる講座

3. 6つの報酬「お金」「ポジション」「ステップアップ」「仲間」「やりがい」「人間力」

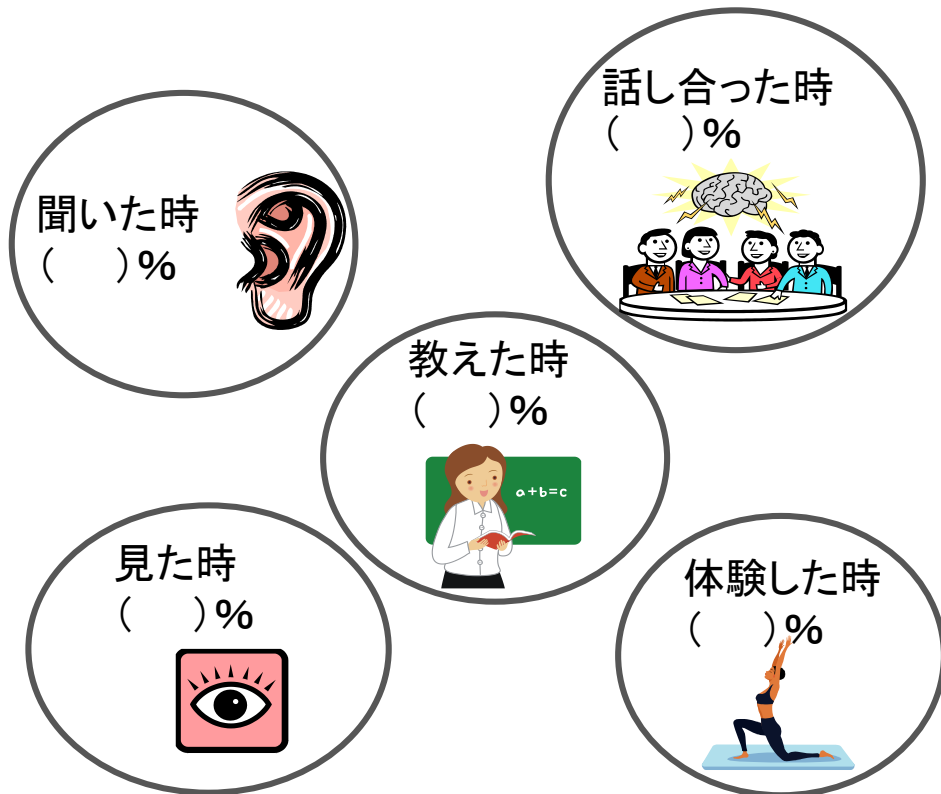
♥褒め言葉カードインストラクター講座では、やりがいと仲間を得ることを第一優先としています。

観 点	工場モデル	楽習モデル
学びスタイル	個人、知覚中心 聞く、見る、書く、覚える <u>受動的</u>	グループ+個人 知覚+体全体 右脳・左脳バランスよく 聞く⇄話す アイスブレイク シェアする・やってみる・発表する・共感する・共鳴する、 <u>能動的</u>
講師の役割	指導者、権威的、絶対的 情報を提供するだけ	進行役・ファシリテーター 気づかせたり、驚かせたり、びっくりさせたり、感化、笑い、ひらめき、刺激を与える学びをすぐに行動に移させ出来る！！を認識させる体験の演出者。指示・命令者でなく、心地良い場づくりをする。
講師の関心	秩序、知識と技能の伝授 平均・平等 言いたいことだけ伝える	参加者が深く考えられるようにサポート 目的の達成と共有を常に考える 気づきを与え、行動に移させる
受講生のゴール	画一的・均一的知識 集団行動ができる 点数が上がる、合格する	知識、情報、スキル+エピソード+ワークをらせん状に上昇しながらゴールへ向かう 受講生ひとりひとりが気づきを得ることで自ら行動し、自分が望むゴールに達する
学びの環境	まじめ、硬い、秩序、規律、眠い、 苦痛	やわらかくてソフトなアイスブレイク 笑顔・適度な緊張、名前の重要性(名札) あいさつ・発表する・楽しい・拍手しよう
仲間の存在は？	競争・ライバル・ひとりぼっち	受講生が親しくなる、共感する、切磋琢磨、グループワーク、お互いを名前やニックネームで呼び合う また、この仲間で共感し、情報交換したい
アフターフォロー	個人でひたすら順位をつける	ランチ会で情報交換 FBでコミュニティ発信・ニュースレター送付

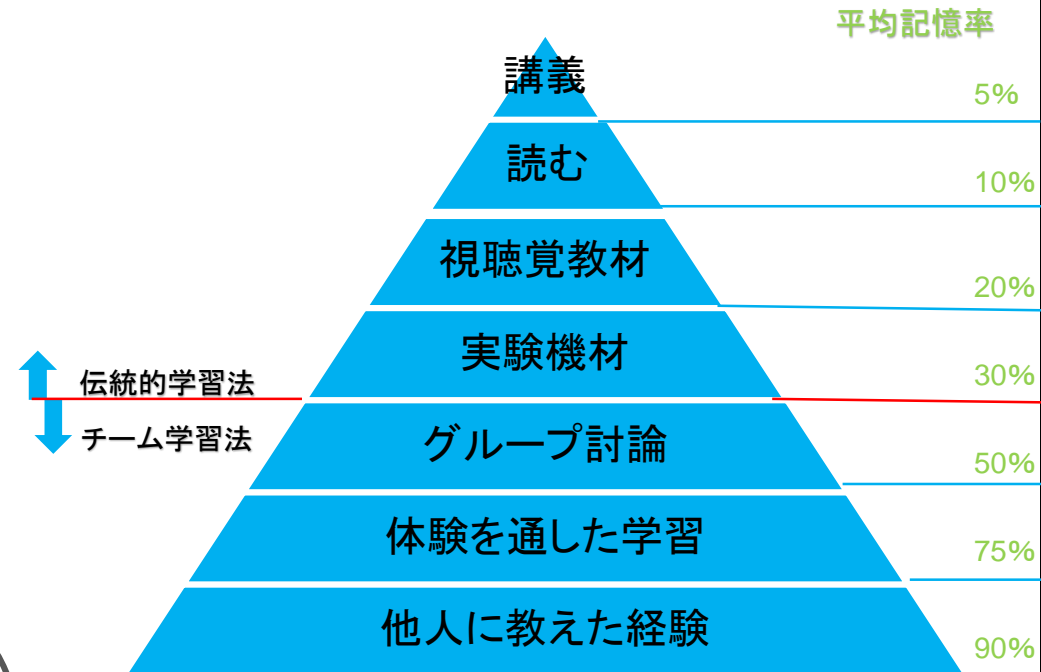
# 参考 記憶に残る教え方とは・・・

褒め言葉カードインストラクターのあなたは「教える」ことで「いちばん学んでいる」のです。  
では、どのような「教え方」がいちばん受講生の記憶に残るのでしょうか？

記憶に残る教え方の比率は？  
( )の中に数を入れましょう！



ラーニング・ピラミッド



※グループ活動でチーム活動力をつける

※体験を通すことで理解が深まる

※他人に教えるには周辺を含めた深い理解が必要

(出典: National Training Laboratories)

## 研修受講者の成果事例（受講者の声）

- 長い間付き合っていた彼女を毎日、ありがとうカードを書いて褒め続けました。3か月続けていたら、結婚することが決まりました。
- “気持ちは言葉にしないと伝わらない”と、教わって反省しました。その日の夕食時に、妻に「おいしいなあ♪」と目を見ながら褒め言葉を伝えました。妻は涙ぐんでいました。最近、仕事が急がしそうな私のことをいつも心配していたそうです。お互いを思いやることができた夜になりました。
- あるレストラン企業の例～社員が「褒め言葉カード」研修を受講する前は、店舗での社員やアルバイトたちの不平や不満が数多くあったそうです。ところが、研修後は「褒め言葉」が飛び交う職場になりました。今では、不平や不満がなくなったそうです。心からの「褒め言葉」を笑顔で言い合えるレストランになりました。そして、チームワークが良いので、お客様の評判もよくなり、テレビ中継もされて開店の1時間前からお客様が並ぶレストランになっているそうです。経営者自身も働いてくれている社員の良いところを褒めているそうです。



## 褒め言葉カードインストラクターのミッション

【協会理念】「褒める習慣が職場も家庭も明るく元気にする」

～褒め言葉カードで幸せの連鎖をおこして、子供たちの未来に夢と希望を与える～

目的：この理念を達成させるためにアドバンスセミナーと講師力養成講座を開講します。褒め言葉カード研修を実施できるようになる講座です



●こんな人にインストラクターになって欲しい

- ・受講生の言動をよく観察・傾聴できて、受講生の人生や習慣にも深く関わることができる人。
- ・思いやりと優しさを持ち、礼儀正しく、かつ、謙虚な態度で、自らが教えることで学べる人
- ・受講生と共に成長して、共にゴールに向かえる人
- ・教えることが好きで、周りの人を元気にして笑顔を増やしたい人

●効果  
・コーチやコンサルタント、研修講師として起業している人が、クライアントに大きな成果を上げさせることができるよう

になります。

・「ありがとう」を言われる仕事なので、仕事のやりがいを感じることができます。たくさんの仲間も得ることができます。



褒め言葉カードセミナーで  
幸せ候補生たちがあなたを待っています！！

～「褒め言葉カードで幸せの連鎖をおこす」～  
一般社団法人褒め言葉カードインストラクター協会





# 「褒め言葉カード」体感ワーク

「褒め言葉カード」体感ワークレジюмеご参照



## \* エピソード ある食堂の話し

その食堂は約20年間、ただで食事を食べさせてくれました。  
希望すれば朝食も食べさせてくれました。

仕事や友人関係で悩みがあると、相談にも乗ってくれました。  
病気になると、病院まで無理やり連れて行ってきてお金も出してくれました。

本を買うお金が無いことが分かったと、そのお金も出してくれました。  
学費で困っていることを察して、学費も出してくれました。  
友達と遊ぶお金がないと言うと、おこずかいもくれました。

どう、こんな食堂があったら最高の褒め言葉を伝えるんじゃないかな。  
神様のように感じると思う。

ところで、身近にそんな食堂があったことに気づかないかな、、、

ご両親だよ。  
ご両親には褒め言葉を伝えたことがあるかい。  
ありがとうを言ったことがあるかな。

どんなことも当たり前とっていたんじゃないかい。

母の日、父の日、誕生日、いくらでもチャンスはあるのだからご両親に褒め言葉を伝えようよ。  
思っても伝えないと、相手にはその気持ちは分かってもらえないんだ。

子どもから一度も“褒め言葉”を言われたいまま死んでいく親も多いんだ。

今、言わないとその思いは伝えることができないかもしれないんだよ。

～こんな話しを褒め言葉カード研修で伝えていきます。





# 参考、最後だとわかっていたなら～

～最後だと分かっていたなら

あなたが眠りにつくのを見るのが最後だとわかっていたら、わたしは もっとちゃんとカバーをかけて 神様にその魂を守ってくださるように祈っただろう

あなたがドアを出て行くのを見るのが最後だとわかっていたら、わたしは あなたを抱きしめて キスをしてそして またもう一度呼び寄せて 抱きしめただろう

あなたが喜びに満ちた声をあげるのを聞くのが最後だとわかっていたら、わたしは その一部始終をビデオにとって 毎日繰り返し見ただろう

あなたは言わなくても 分かってくれていたかもしれないけれど、最後だとわかっていたなら一言だけでもいい・・・「あなたを愛してる」と わたしは 伝えただろう

たしかにいつも明日はやって来る でも もしそれがわたしの勘違いで今日で全てが終わるのだとしたら わたしは 今日 どんなにあなたを愛していたか 伝えたい

そして 私達は 忘れないようにしたい  
若い人にも 年老いた人にも 明日は誰にも約束されていないのだということを

愛する人を抱きしめるのは 今日が最後になるかもしれないことを  
明日が来るのを待っているなら 今日でもいいはず

もし明日がこないとしたら あなたは今日を後悔するだろうから  
微笑みや 抱擁や キスをするためのほんのちよつとの時間を どうして惜しんだのか

忙しさを理由に その人の最後の願いとなってしまったことを どうしてしてあげられなかったのかと

だから 今日 あなたの大切な人たちをしっかりと抱きしめよう  
そして その人を愛していること  
いつでも いつまでも大切な存在だと言うことをそっと伝えよう

「ごめんね」や「許してね」や「ありがとう」や「気にしないで」を伝える時を持とう  
そうすれば もし明日が来ないとしても あなたは今日を後悔しないだろうから

『最後だとわかっていたなら』（サンクチュアリ出版）より

