

ほ め 日 記

*Home Diary*

山  
折  
り

一般社団法人 **ほめ日記協会**

〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目1番3号 大阪駅前第3ビル 25階

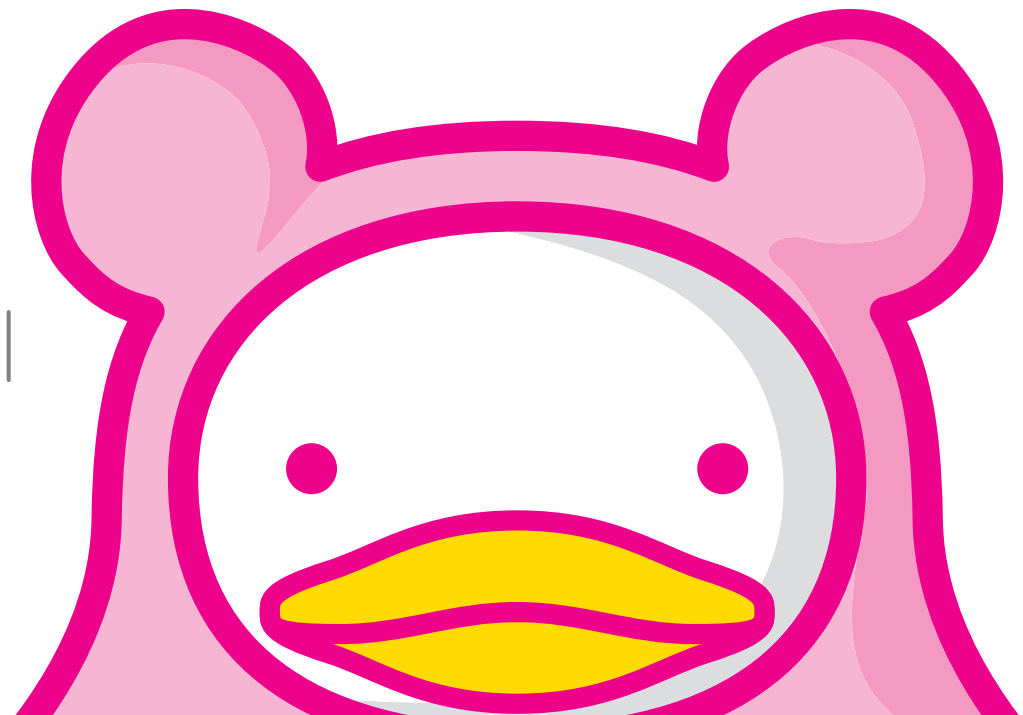
**TEL.06-6455-3434** FAX.06-6347-0660

ウェブ <http://homed diary.net>

ブログ <http://ameblo.jp/homed diary>

✉ [info@homed diary.net](mailto:info@homed diary.net)

デザイン：有限会社メディアグラフィックス研究所 (<http://www.medi-graph.com/>)





# What is 「ほめ日記」

手塚 千砂子

「ほめ日記」には、こんなプラスがあります。



- ★ 自分に優しく、人にも優しくなれます。
- ★ ストレスが緩和し、気持ちにゆとりが生まれます。
- ★ ネガティブな気持ちの切り替えが早くなります。
- ★ 幸福感が増します。
- ★ 困難にぶつかっても、乗り越える力が出てきます。
- ★ 自分を客観的に見る力がついてきます。
- ★ 自己尊重感、肯定感が高まります。
- ★ 自分のマイナス面を改善しやすくなります。
- ★ 自分の命への感謝とともに、家族、周りの人たちへの感謝が大きくなります。
- ★ コミュニケーション能力、社会への適応力が高まります。
- ★ 前頭葉の血流がよくなり、感情のコントロールがよくなります。
- ★ 集中力、直観力がついてきます。
- ★ ドーパミン、セロトニンの分泌がよくなり、心身が活性化します。
- ★ 人をほめるのが上手になります。

☆ まだまだ、たくさんありますよ！

あなた自身で発見してください♪

## 「ほめ日記」の書き方

☆ まずはゆる～く、あなたのスタイルで始めてみましょう。

- ・ 今日一日のあなた、どんなことをほめてあげますか。
- ・ はじめは二つでも三つでも・・・
- ・ 書くことが増えていって、ハッピーになってきたら、その調子で続けましょう。

## ☆ 書くことが減ってきたら・・・??

- ・ ほめる内容を見直しましょう。
- ・ がんばったことや行動ばかりをほめていると行き詰まってきます。
- ・ 思ったこと、感じたこと、内面的なこともほめましょう。
- ・ 「朝ごはん、ちゃんと食べたよネ！」等、当たり前のことほめましょう。
- ・ ほめることが増えてきたら、その調子！

## ☆ ほめることに飽きてきたら・・・??

- ・ ほめ言葉をたくさん使って、楽しくなるようにほめましょう。
- ・ ほめたあとに、自分を励ます言葉や勇気づけの言葉も書き添えましょう。
- ・ 元気が出てきた、イライラが減ってきた等、“あなたの変化”もほめましょう。
- ・ ここを乗り切れば楽しくなってきますよ～。
- ・ だいじょうぶ！ あなたならきっと続けられる！！

## ☆ ほめることが一つも見つからない、と思う日は・・・??

- ・ 「今日一日、よく生きたね、えらいよ～」
- ・ 「今日も心臓が動いていた。生きているだけですばらしい」
- ・ こんなふうほめましょう。
- ・ あなたがこの世に生まれたこと、そのことがすばらしいのですから。
- ・ 毎日この調子でだいじょうぶ！ そのうち色々みつかります。

## “ほめ言葉”や“ほめる言い方”で書きましょう

“出来事の説明”にならないようにすることが効果を上げるコツです。  
なるべく“ほめ言葉”を使ったり、“ほめる言い方”で書くようにしましょう。  
効果に大きな差がついてきます。

- 「今日は朝早く起きた」 → これは行動の説明  
「今日は朝早く起きられたね!」 → ほめる言い方をしている  
「早起きしてえらかった」 → ほめ言葉を使っている

## 時々読み返しましょう

「ほめ日記」を読み返すと、  
あなたは“あなた自身から”励みやエネルギーを与えられます!  
プラスの変化や成長も確認できますので、時々読み返しましょう。

## 「ほめ言葉リスト」

えらいね～、すばらしいよ～、かっこいい、ステキ! すごい、よくやったね、  
なかなかやるね、立派だよ、天才! かわいい～、よくできた、努力しているね、  
イイソイイソ～、上手じゃうず、輝いているね、勇気あるよね、がんばった、  
やさしいね、いい感性してるね、頭いいね～、やればやれるじゃない、  
いい感じ、そこがいいところよ～、頼もしいね、愛がいっぱい! 強いね、  
しっかりしているね、パワーがあるよ、ここまでできれば充分! ヤッター!  
サイコー! 大人だね、成長しているよ、魅力あるね、心が広いね、前向きだ、

「ほめ日記—子育てハッピートレーニング」(三五館)より

## ☆「ほめ日記」サンプル

- ・ 僕の胃は何でも消化してくれて、すばらしい。
- ・ 夢を持って前向きに生きようと思ったこと、かっこいいよ!
- ・ 今日満員電車で揺られて出勤。よくやっている!
- ・ 午前中は子どもとキャッチボールして、いい父親だ。
- ・ お客様にいつも笑顔で接している私は立派だよ。
- ・ 進学について息子の気持ちをゆっくり聞いてあげられたのは、  
私の心にゆとりができたからだよ。ステキ!
- ・ ミスの多い従業員を今日はほめてみた。ちょっと無理があったけど…花丸!
- ・ 夕べはよく寝た。睡眠不足もこれで解消! タフな体だね。
- ・ Cさんにまたイヤなことを言われたけど、カッとせずに聞き流せた。よくできたね。  
私にとって一番むずかしいことができたんだ! スゴイ、スゴイ。ヤッター!
- ・ 庭にチューリップの芽が出ているのを見つけた! こんなことで喜べる私、いいねえ。
- ・ 一人でご飯を作って食べた。やればやれる。えらい。
- ・ 目標に向かってよく努力しているね。
- ・ 落ち込んで立ち直りが早くなったね! この調子でいけばそのうち  
もっとポジティブになれるよ。だいじょうぶ、だいじょうぶ。私を信じようね。
- ・ 今日は疲れていたのだからだら過ぎたけど、  
自分を責めずに、「こういう日もあるよ」と受け入れられた。進歩しているよ。
- ・ 今日は一日イライラしなかったね。おだやかな私、表情もきれいよ。
- ・ 悩んでいる友達に「ほめ日記」を教えたあげた。私ってやさしいわね。

Home Diary





ほ

め

日

記

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*Home Diary*

山折り

ほ

め

日

記

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

*Home Diary*