コラム

「ほめられる」ことと「お金をもらう」ことは同じ？



脳の中央のあたりに「線条体」という部分があります。

ここは、お金をもらった時などに反応する部分です。

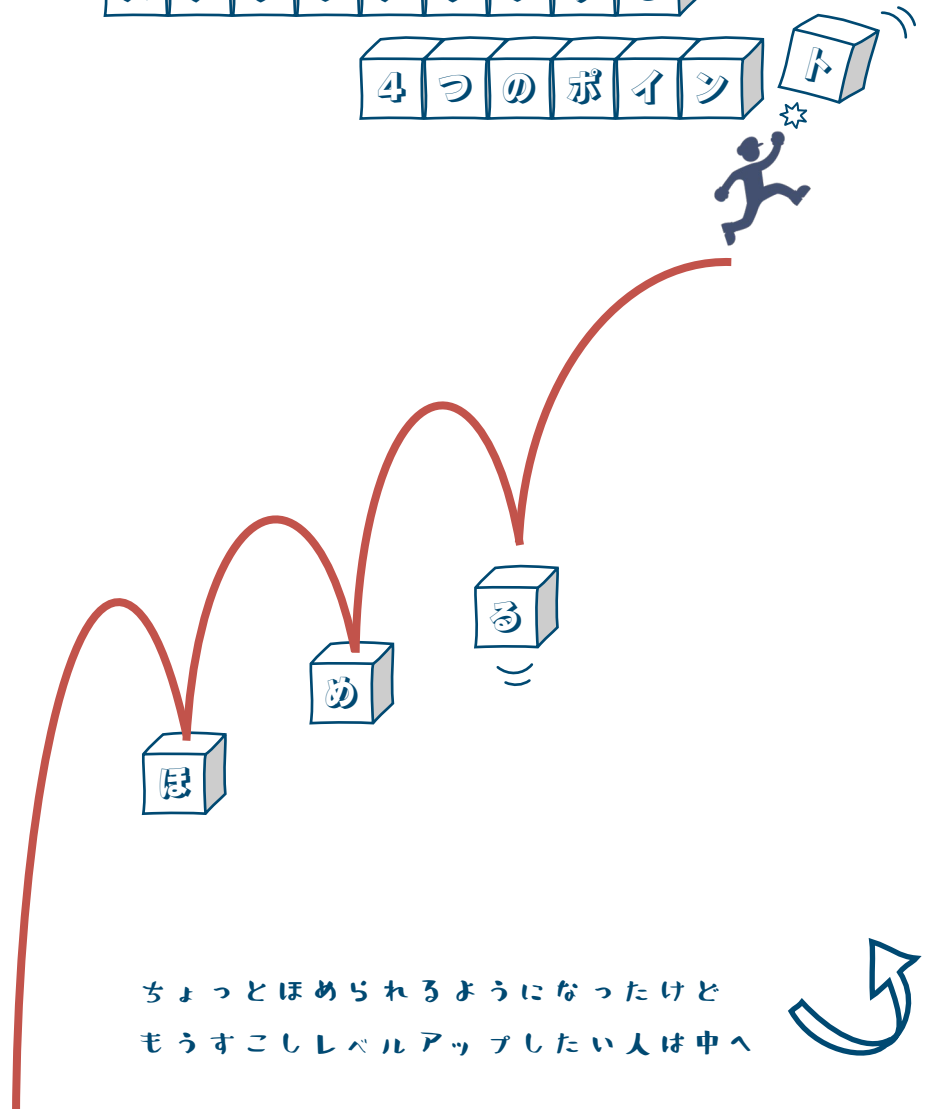
ある実験では、お金をもらった時だけでなく
人から良い評価を受けた時も、この「線条体」を含む
脳の領域が反応することがわかっています。

つまり、脳の働きからみると
「お金」のような物質的な報酬と
「ほめられる」ことのような社会的な報酬には
共通する仕組みがあると考えられます。

おこづかいを増やすことは簡単にはできないけれど
ほめることなら今日から増やすことはできるかも。

（出典）
https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(08)00266-3?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0896627308002663%3Fshowall%3Dtrue1（参照 2026.09.12）

ほめるをステップアップする4つのポイント



ちょっとほめられるようになったけど
もうすこしレベルアップしたい人は中へ

© 2026 しんりのしごとでつかえるそざい。

ステップアップ1
できるだけ具体的にほめる

ただ「すごい！」とほめるのではなく
何がすごいのかを具体的にほめる。



えらいね → 一人で洋服着られてえらいね（GOOD！）

上手だね → スプーンを上手に使っているね（GOOD！）



「相手の具体的な行動＋ほめ言葉」がベスト

ステップアップ2
アイメッセージを使ってほめる

アイ＝I（私）、私を主語にして話す
つまり「私は～と思ったよ」という言い方でほめる。



ちゃんとお話を聞いてくれて（私は）嬉しいわ

いつも頑張っていて私は感心したよ

手伝ってくれて（私は）助かったよ

「ありがとう」もアイメッセージの１つ

アイメッセージだと押し付けがましくならず
「私が思ったこと」なので、「そんなことないよ」などと
否定しようがなく、思春期の子などにも受け入れやすい。

ステップアップ3
プロセスをほめる

最後までできた時にだけほめるのではなく
できるまでのプロセスをほめる



（例）着替え

着替え始めたらほめる：お、着替えてるねえらい！

上を着たらほめる：トレーナー着られたね！

下を着たらほめる：ズボンも一人ではけたね

靴下をはいたらほめる：靴下もはけたいいね！

頑張っているね！

うまくできなくても、頑張っている姿勢もプロセスの１つ

ステップアップ4
時間差でほめる

ほめるチャンスはその瞬間だけではありません。
ほめるのは後からでもＯＫ！

さっき食器さげてくれてありがとう

今朝は自分で起きられたね

そういえば、昨日は言われなくても自分で勉強してたね



その時その場でほめなければ意味がない、と思っていませんか？
そんなことはありません。あとから「そういえばあの時…」と
気づいた時にほめてみましょう。

© 2026 しんりのしごとでつかえるそざい。

イラスト：nishiya_hisa/PIXTA

How to use

このリーフレットの使い方

重要！印刷方法

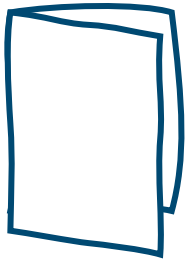
両面印刷し、**真ん中で折って**、ミニリーフレットっぽくしてください。

（真ん中で折って使うことを想定して内容を構成しています）

両面印刷をする際には**「短辺を綴じる」**を選択して印刷してください。

そうしないと、表面と裏面で上下反対に印刷されてしまいます。

折らないで渡すと
内容がわかりにくくなります。



印刷はカラー・モノクロのどちらでも対応していますが、
断然カラー刷りがお勧め。

どう使うの？

保護者の方との面接の中で**「ほめるときのポイントが書かれています」**と言って渡して、一緒に読み合わせをしながら説明したり、面接を終わる時に「お子さんへの関わりの参考に、お時間があったらお読み下さい」と言って渡したりしてください。

