

## 子どもは“ほめられ不足”!?

子どもを十分にほめている親は約4割。2人に1人の子どもが「親にもっとほめられたい」ことが判明  
ほめるのが苦手なパパママの悩みをみんなで解決！

## 「みんなで作る子どもほめ辞典」をWEBにて公開

写真を飾ってほめることで子どもの自己肯定感を向上させる新しい子育て習慣を啓発する「ほめ写プロジェクト」は、「ほめる」ことについての親子の意識調査を実施しました。この調査によると「子どもを十分にほめていると思っている親は約4割」で、一方「2人に1人の子どもがもっと親からほめられたい」と思っていることがわかりました。「ほめ写プロジェクト」は、子育て中のパパママにもっと子どもをほめて欲しいという想いから、子どもの年齢にあわせたほめ方を紹介する「みんなで作る子どもほめ辞典」を制作しました。4月18日（木）よりWEB公開いたします。

「みんなで作る子どもほめ辞典」は、0～13歳以上の子どもに合ったほめ言葉と、「ほめ写」に最適な写真を紹介するWEBサイトです。現在子育て中のママ328人から集めたほめ方や、「ほめ写プロジェクト」発起人である教育評論家の親野智可等（おやのちから）氏がおすすめるほめ方を紹介しています。

■みんなで作る子どもほめ辞典：<https://homesha-pj.jp/dictionary/>



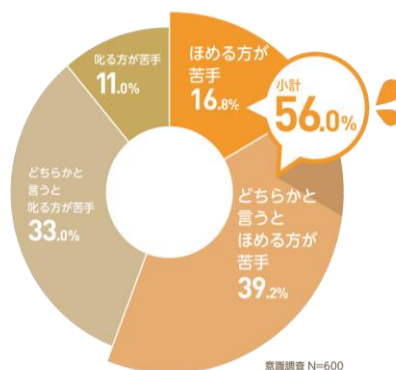
## ■ 調査結果

「ほめ写プロジェクト」は2018年2月に実施した調査で「約6割の親が叱るよりもほめる方が苦手」という結果を受け、2019年3月に“ほめる”に関する親子の意識を新たに調査しました。

調査では、「子どもを十分にほめている」と思っている親は38.7%と低く、一方「もっと親からほめられたい」と思っている子どもは53.2%と高いことが分かりました。子どもはもっとほめて欲しいが親は十分にほめられていない“ほめ不足”の実態が明らかになりました。

【2018年2月調査】

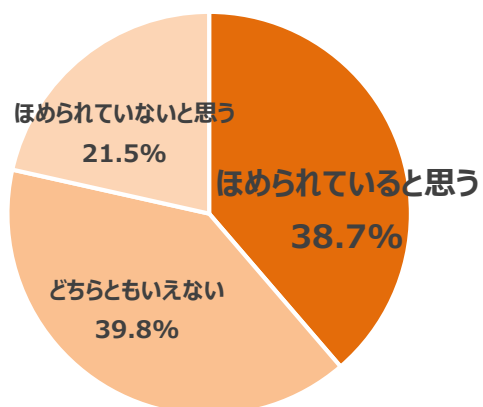
約6割（56.0%）が「叱る」よりも「ほめる」方が難しいと回答



【2019年3月調査】

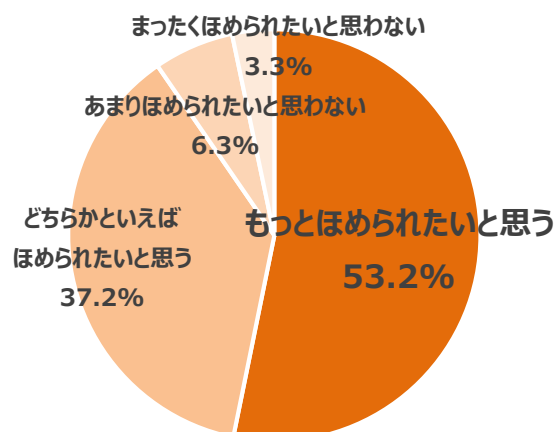
<親への質問>

Q. あなたは、日頃からあなたのお子さまを十分にほめていると思いますか？【n=600】



<子どもへの質問>

Q. あなたは、お父さん・お母さんからもっとほめられたいと思いますか？【n=600】



「ほめ写プロジェクト」は、今回の調査結果やほめ写セミナーに参加された子育て中のパパママから上手な“ほめ方”がわからないという声を多数いただき、この度「みんなでつくる子どもほめ辞典」を公開することになりました。

■「みんなでつくる子どもほめ辞典」概要 : <https://homesha-pj.jp/dictionary/>

子どもの自己肯定感を育むには、周囲から適切にほめてあげることが不可欠です。しかし、お子さまを日々きちんとほめるのって、意外と難しいものですね。そこで「ほめ写プロジェクト」では、リアルな体験談から集めたオススメほめ言葉と、「ほめ写」に最適な写真を、お子さまの年齢に合わせてご紹介する「みんなでつくる子どもほめ辞典」をつくりました。あなたのお子さまにぴったりのほめ方を探してみてください。

公開日 : 2019年4月18日(木)

対象年齢 : 0~13歳以上の子を持つ親

監修者 : 親野智可等(おやのちから) / 教育評論家(ほめ写プロジェクト発起人)

<サイトイメージ>

子どもの年齢に合わせて色々なほめ方が検索でき、年齢にあった複数のオススメほめ言葉をご覧いただけます。また表示されたほめ言葉をクリックすると、その言葉を使ってほめた時の体験談やオススメのほめ写など、ほめ方についての詳細をご覧いただけます。

さあ、色々なほめ方を探してみよう!

子どもの成長段階に合わせて「ほめ方」も少しずつ変えてみては? それだけで見せてくれる笑顔や行動も変化していきます。ここでは年齢ごとに大きく5つのカテゴリに分けてみました。

0~2才 → 3~5才 → 6~9才 → 10~12才 → 13才~(思春期) →

0~2才のほめ方  
0-2 YEARS OLD

日を過ごすことができるが増えていく2才頃までは無条件に何でもほめていい時期。子どもの新しい“できた!”を見つけたら、本人が何をほめられたか分かるよう、その場でほめてあげましょう。言葉よりも、大人の表情やしぐさから判断する時期なので、拍手など身ぶりや手ぶりを交えながら、笑顔でほめることがポイント。特に、子どもが「見て見て」と、自分が作ったモノやできたことを見せてくれる時は、ほめてあげる絶好のタイミング! オーバーリアクション気味で、ほめられたい気持ちを満たしてあげましょう。(監修: 教育評論家 親野智可等)

今日も1日ががんばったね!  
2才男の子ママ

ママ、びっくりしちゃったあ!  
2才男の子ママ

今日も1日ががんばったね!

2才男の子ママ

保育園に通う息子を労うために、毎晩寝るときに言っています。息子も「ママは自分のことを分かってくれている」と思えるようで安心して眠りに…。  
保育園で購入した写真を見ながら伝えることもあります。

オススメほめ写

このほめ方をシェア!

(子どもの絵を見ながら、単に「上手だね」ではなく)「この手や腕の立体感や丸みがよく出ているね。肌の明るいところから暗いところまで少しずつ色を変えたからだね」

教育評論家 親野智可等

以前、園工の授業である男の子を「上手だね」とほめたとき、その子はあまりうれしそうな顔をしませんでした。次の授業のとき、その子の描いているところをよく観察しておいて、上記のようにほめたらとてもうれしそうな顔をしました。

このことからわかるように、思春期に近づいてきたお子さまをほめるには、二つのポイントがあります。一つは、まず最初に「共感」があること。二つめは、努力したポイントを「理解」し伝えること。そうすると、親が自分のことを「ちゃんとわかってきている」「ちゃんと見てくれている」と感じられて、これがうれしいのです。

このほめ方をシェア!

## ■ ほめ写とは

写真を飾ってほめることで、子どもの自己肯定感を向上させる新たな子育て習慣です。

## ■ ほめ写プロジェクトとは

「ほめ写プロジェクト」は「ほめ写」を、世の中に広めていく活動です。親野氏が小学校の教師生活を通して、多くの子どもたちと接する中で感じた自己肯定感が子どものよりよい成長を左右するという問題意識からスタートし、自己肯定感の高い子どもの家庭には、写真が飾られていることが多いことに着目。脳科学者、発達心理学者の協力のもと、子と親の自己肯定感に関する意識調査、「ほめ写」実験、脳活動測定を実施し、「写真でほめる」ことの考察を行いました。プロジェクトメンバー・パートナー企業・賛同団体と連携し、セミナーやイベントなどを通じて効果的な「ほめ写」のやり方や、子どもの自己肯定感を向上させるコツなどに関する情報を発信していきます。

## ■ 「ほめ写」ホームページ : <https://homesha-pj.jp>

調査結果の公開、セミナーやイベントなどを通じて効果的な「ほめ写」のやり方や、子どもの自己肯定感を向上させるコツなどに関する情報を発信していきます。