

# PiCCeSS<sup>+</sup>

<http://piccess.jp>

## Picture Success Magazine

2020 Dec.

No. 198

ピクセス

特集

写真っていいな  
そう思えた一年  
「ほめ写」も次のステージへ

REACH

## 追加研究による「効果」発表 新たに見えてきた実践意義

写真を見ながら子どもを褒めることで、子どもの自己肯定感を向上させる「ほめ写」運動を展開する「ほめ写プロジェクト」は、追加研究による新たな「ほめ写」効果を確認、この成果を広く知ってもらおうと、このほどオンラインによる記者発表を行なった。教育評論家の親野智可等（おやのちから）氏、発達心理学者で東京家政大学教授の岩立京子氏が出席したほか、「ほめ写」を実践している体験者とのトークセッションも行なわれた。

まず、ほめ写プロジェクトのリーダーでもある、教育評論家の親野智可等氏より、ほめ写プロジェクトの紹介並びに自己肯定感の重要性についての説明が行なわれた。

◇ ◇

### 「写真」使い自己肯定感向上 新しい子育て習慣を提案

初めまして、親野智可等と申します。この度は、ほめ写プロジェクトオンライン発表会にご参加いただき、誠にありがとうございます。

私は静岡県のご小学校で23年間、学級担任をやってまいりました。2018年8月に発起人としてほめ写プロジェクトを立ち上げ、保護者という写真を飾って、子供を褒めることで子供の自己肯定感が向上するという子育ての新しい習慣を提案してまいりました。

プロジェクト発足から約2年経ちましたが、「ほめ写」を知っていたり、実際にやっている方が年々増えている。そういう実感がございます。本日の発表内容である本社の新たな研究結果を、岩立先生から発表いただく前に、私から改めてプロジェクトについて、またウィズコロナ時代における自己肯定感の重要性についてご説明させていただければと思います。

まず、子供の自己肯定感についてご説明いたします。

教師生活を通じて、多くの子供たちと接する中でわかったのは、自己肯定感とは、心の土台になり、子供

の成長において非常に重要なものということです。

ありのままの自分を受け止め、自分の良くない点も含めて、自分が自分であっていいんだ、大丈夫なんだ、という感覚のことです。例えば、自己肯定感が低い子は自分に自信がなく、どうせ駄目だよと思ってしまい、心の土台が不安定です。

そのため、失敗を恐れてしまったり、打たれ弱く、また、自分の感情をコントロールできないといったような特長があります。

一方、心の土台となる自己肯定感がきちんとある子は、チャレンジ精神があり、打たれ強く、他人への思いやりがある、といった特長があります。

結果的に、幸福度が高く、伸びることになりやすい、と言えます。

お子様がどんな子に育つとしても、生きる上での重要な基盤となるのは、この「自己肯定感」と言われるものなんです。

それでは、子供の自己肯定感を高めるにはどうしたらいいでしょうか？。それは子供を褒めてあげること。私が提唱する、褒めるには2種類あります。

1つは、子供の努力や達成に対して褒める、条件付きで褒めるということです。これは、子供が頑張ったとき、何かができるようになったとき、こういったときに褒めて、一緒に喜んであげること。そしてもう1つが、子供の存在自体を無条件で褒めるということです。特別な

出来事がなくても、お子様の存在自体を認めてあげる、そういう言葉をかけてあげてください。



教育評論家・親野智可等氏

親の愛情を言葉にすることで、子供も自分で自分の存在を肯定することができるようになるのです。

そこで、われわれが子供の自己肯定感を伸ばす方法としてご提案しているのが、“写真を使って子供を褒める”「ほめ写」です。

この「ほめ写」については、私が実際に家庭訪問に行った家で見えた実体験がもとになっています。

ある家庭では、長旅を頑張っている練習している写真、何かを達成した瞬間の写真、これがたくさん貼ってありました。

その後、写真を指さしながら、二重跳びができるまでにどれだけ頑張ったとか、できるようになった、嬉しかった、そういう気持ちを、イキイキと話してくれました。

また、他の家庭では、家の玄関スペースにたくさんの親子3人で仲良く写った家族写真が貼ってありました。その子のお父さんは、遠洋航路の船員で航海に出ると、何か月も帰って来れないということでした。

それでお母さんは、我が子がお父さんのことを忘れないように、たくさんのお写真を貼ったんです。これは、「私は家族みんなに大切にされてる」という気持ちが育つ、そういう例ですね。

自分の愛情のコップが満たされている。親の愛情を実感できる。そういうことは子供にとって非常に大切なことで、それがあれば子供は気持ちが安定します。友達にも優しくなれますし、何事でも頑張るエネルギーが

## 「ほめ写」とは 写真を飾って子どもの自信を引き出す



湧いてきます。

### 生活導線の中に「良い写真」 発達心理学、脳科学でも実証

これらの家庭の子供はしっかりと自己肯定感の高い子供として印象に残っています。

この二つの例の“良い写真を見えるところに飾る”ことで、条件付で褒めるといふのと、無条件で褒めるこの両方が実現できると思います。

写真をプリントして、リビング玄関など、何気に目に入るところ、自然に生活の動線の中で目に入るところに貼っておく。良いイメージを持った写真を日常的に何度も反芻してみることで、自分ができる、頑張れる、私は家族みんなに大切にされている、愛されてる、そういう想いを強めていくことができます。

この写真の持つ不思議な力について、ブログなどで記事にしてアップしたところ、多くの反響をいただきました。

教育関係者の方からも、子供たちには写真をプリントして手渡したり、校舎内に掲示したりすると、みんな本当に喜んで見ている。といった声が寄せられました。

このような反響から、ぜひこの取り組みを日本中に広げていってほしいと思っていたところ、いろんな方にご賛同いただき、このほめ写プロジェクトがスタートすることができたわけです。

ほめ写プロジェクトは、プロジェクトメンバーに、発達心理学の専門家であいらっしゃる東京家政大学の

岩立先生。脳科学の専門家であいらっしゃる公立諏訪東京理科大学の篠原先生、またメインパートナーに富士フィルムさんをお迎えし、2018年8月に発足しまし

た。

岩立先生、篠原先生のご協力により、「ほめ写」を3週間行なった子に、どのような変化があったかを、発達心理学、脳科学の視点で実証し、プロジェクト発足時にその研究結果を発表させていただきました。

まず、岩立先生にご協力をいただき、「ほめ写」を3週間行なった子に、どのような意識の変化があるかを明らかにするために、事前、事後でアンケート調査を行ないました。

「ほめ写」実践後は実践する前に比べ、自己肯定感に関するスコアが全般的にアップしました。3週間の実験ではありましたが、自分自身に満足しているということに関しては、有意差が見られました。

続いて、篠原先生にご監修いただき、「ほめ写」体験者と非体験者に対し、脳活動の測定を実施いたしました。

測定では、「ほめ写」体験者には、「ほめ写」実践時に使ったお子さん自身の写真、家族と写っている写真、そして関連性のない写真をランダム

に見せ、脳活動の反応を測定しました。

その結果、「ほめ写」体験者は非体験者よりも「ほめ写」で使った自分の写真を見たときに、ポジティブなイメージが強化され、脳科学の観点からも、子供の自己肯定感が向上する可能性があることがわかりました。

子供の自己肯定感が高まる仕組みはこちらになります。

まず親と一緒に写真を見ながら、子供は褒められます。褒められることで子供はその写真にポジティブなイメージを抱きます。その良いイメージを抱いた写真を家で見やすい場所に掲示することで、いつでも繰り返し見ることができ、ポジティブなイメージを反芻し、より強化され、その結果、子供の自己肯定感が向上する。そういうことに繋がっていくと考えられます。

われわれ、ほめ写プロジェクトは、これまでのこの研究結果をもとに、保護者の啓発活動を行なってまいりました。

東京だけでなく、地方でもセミナーを実施したり、賛同企業と共同でイベントを行なってきた結果、「ほめ写」の普及にご協力いただいている企業や団体が94社、積極的に啓発活動をしていただいています。また、保護者アンバサダーは、1453名と保護者の輪が年々拡大しております。

### 「ほめ写」を3週間行なった子に対し、前後での意識の変化を調査

子ども自身の自己肯定感：事前事後アンケート結果



# ほめ写プロジェクト

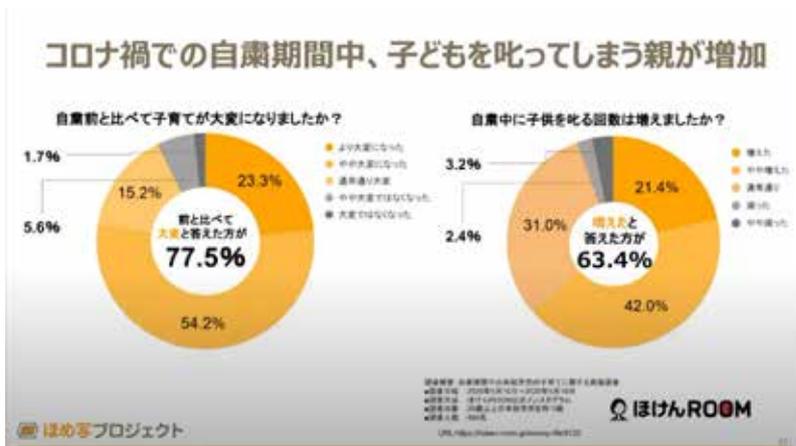
それでは、ここからは、なぜ今こそ「ほめ写」をお勧めしたいかということについてご説明させていただきます。

右表は賛同企業である富士フィルム様が行なった、コロナ禍での自粛期間中の子育てに関する意識調査の結果になります。この時期は、育児や家事をしながら、自宅で仕事をしなくてはならない、そういう親御さんも多く、とても大変だったと思います。

まず左側、自粛前と比べて子育ての大変さに関する調査結果になります。

77.5%。つまり8割近くの方が子育てが大変になったと回答しております。次に右側は自粛期間中に子供を叱った回数が増えたら、お聞き63.4%が増えたと回答しています。

回答の中には、自分の時間がなく、ストレスがたまり、些細なことでも怒鳴ってしまう、などの声がたくさんあったということなのです。



このように、ついつい叱ってしまった結果、子供は落ち込み、さらに親が叱ってしまったことで自己嫌悪に陥り、家庭全体の雰囲気が悪くなります。この中においては、先ほど申し上げた通り、本来は褒めて伸ばすはずの子供の自己肯定感が、つい叱ってしまうことで下がってしまう。そういう可能性があることが懸念されます。

この後、岩立先生から「ほめ写」の新たな研究結果についてご報告さ

せていただきますが、保護者は写真を通じて、子供の自己肯定感を向上させるだけでなく、親子での会話のきっかけになったり、子供との楽しかった思い出を振り返るきっかけにもなると思います。

それにより、子供の存在、大切さなども実感できると思いますので、自粛期間中に少しギスギスしてしまった親子関係の回復や、子供たちの自己肯定感を高める一助になればと思います。

続いて、東京家政大学こども学部 子供支援学科教授の岩立京子氏から、自己肯定感に関する実態調査と3週間にわたる「ほめ写」の実証実験の結果について説明が行なわれた。



## 親の意識や態度にも繋がりが生まれてくる「自己効力感」

まず、今回の研究の目的についてご説明させていただきます。

前回の研究で「ほめ写」を行なうことで、子供の自己肯定感が向上する可能性があるという点は明らかになりました。

その中で「ほめ写」が子供の自己肯定感の向上に繋がっているだけでなく、実は親子間で行なわれている会話であったり、親が子供への関心を高めるきっかけになり、親の意識や態度の変化が大きい、そのことも

子供の自己肯定感の向上に繋がっているのではないかと考えました。

この仮説で、今回の研究で実施をいたしました研究概要についてご説明いたします。

昨年の2019年7月から11月の約4ヶ月間を実施期間としまして、2つの調査を実施いたしました。

1つ目が自己肯定感に関する実態調査です。親と子の自己肯定感の相互関係や親の子育てに関する効力感。これは、自分は子育てがうまくできているじゃないか、まあまあじゃないかといった感覚です。こういった自己効力感。

親の子育てに関する効力感や子供への実際の関わりと、子供の自己肯定感の相関関係をアンケート調査で明らかにすることを目的としました。

2つ目が本社の実証実験です。ご家庭で3週間「ほめ写」を実施

していただき、その前後で親の行動や態度の変化を見る実証実験を行ないました。



「ほめ写」 発達心理学者・岩立京子氏

が親自身にどのような変化を与えるかを明らかにして、さらにその親の変化と子供の自己肯定感との関係性を検証することを目的にしました。

研究結果についてご説明する前に、改めて本研究における自己肯定感の定義をご説明させていただきます。

「自己肯定感」とは、ここにお示しした通り、自己に対する肯定的な認知や感情です。心理学の領域では自尊心、自己価値、自己評価など類似した言葉がありますけれども、こ

ここでは、自らの価値や存在を肯定できる「認知」や「感情」と定義いたします。

自己肯定感、という、感情のように思われるかもしれませんが、認知と感情は不可分に結びついていることから、自己の存在そのものを肯定できる「認知」や「感情」といたしました。

これは、他者と比較して自信や優越感といったものを抱くのではなく、自分はこれでいいんだ、駄目なところも弱いところもあるけれども、自分のありのままの存在そのものを肯定的に捉える、という「認知」や「感情」です。

自己肯定感の高い人は、他人からの評価に一喜一憂しにくいとか、気持ちが安定している、積極的に行動できる、他者を肯定できるなどの特長を持ちます。

また、ストレスが比較的弱い、あるいはストレスにさらされにくいといった特長を持つことがわかっています。

その上で、今回の実験では、このような領域の学術研究でよく使用されているローゼンバーグの自尊感情尺度をもとに、筑波大学におられた

桜井先生が作成された日本版を使用しまして、10項目をそれぞれ4段階評定での40点満点で自己肯定感のスコアを見ました。

### 親子333組に実態調査実施 コミュニケーション量がカギ

それでは、研究結果についてご報告させていただきます。まず実態調査からです。実態調査ですけれども、幼稚園児、小学生とその親333組を対象にアンケート調査を実施いたしました。

幼稚園児に関しましては、文字がよく読めないということもありまして、親に聞き取りアンケートを実施していただいております。

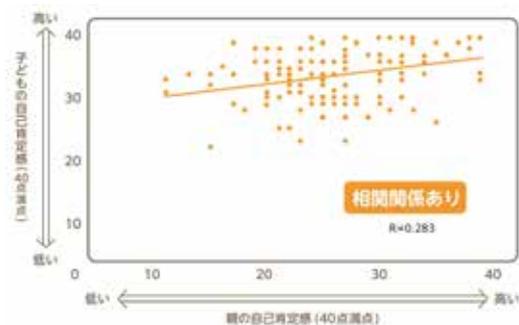
この調査では、親自身の行動や態度と子供の自己肯定感の関係性を明らかにするために調査を行っております。

まず、親の自己肯定感と子供の自己肯定感の関係を見ました。横軸が親の自己肯定感、縦軸が子供の自己肯定感得点になります。

こちらの図は、親と子供の自己肯

定感スコアをプロットしたものですけれども、この直線斜めの直線に關しまして、点が密集していることで相関関係があることが見られます。実際には非常に相関が高いと、この直線の傾きが非常に鋭くなります。

これは、なだらかですけれども、傾向が、この親の自己肯定感を横軸にいくに従って縦軸が高まるというか、相関関係が見られました。これは統計的に検定しましたところ、意味のある差であるということ。意味がある関係であるということが言え



ます。

自己肯定ができる人は、他者を肯定できるということがわかっておりますので、親の自己肯定感が高い人は子供を自己肯定すると、それで子供が自分を肯定していくというような関係が見られるのではないかと推察されます。

では次に、親の関わり方が、自己肯定感にどのような影響があるかを見るために、親子のコミュニケーションと自己肯定感の関係を見ました。親から子へのコミュニケーションが多い家庭と少ない家庭に分けて、自己肯定感の平均値を比較しましたところ、親から子へのコミュニケーションが多い家庭の方が親の自己肯定感が高いことがわかりました。

この結果に関しては、親子間で多くコミュニケーションが成立しているほど、互いの話に耳を傾け、話し、互いに認め合う機会が多くなるため、親の自己肯定感が高くなる傾向があることが考察されました。



# ほめ写プロジェクト

次に、親の子育てに対する効力感と自己肯定感の関係性を見てみました。

親の子育てに関する効力感とは、わかりやすく申し上げますと子育てをある程度しっかりできているんじゃないか、まあまあやれているんじゃないか、という実感です。

具体的な質問項目としましては、子供に関心を寄せて見守る、他の子供と比べず、その子らしい良さを見るようにしている、子供の問いかけには答えるようにしている、子供の目の前で自分の感情をコントロールできる、あるいは同時に、叱るべきときは叱られているんじゃないか。

といったような項目 11 項目からなる尺度です。このスケールは、カリフォルニア大学バークレー校のスーザン D. ハロウェイ先生を中心に、韓国の研究チームと私を含む日本の研究チームが合同で日本版を作成しその信頼性妥当性を検証したものです。

親の子育てに対する効力感が高い家庭と低い家庭に分けて、親の自己肯定感の平均値を比較しましたところ、親の子育てに対するこそ効力感が高い家庭の方が親の自己肯定感が高いことがわかりました。

親の子育てに対する効力感が高い、つまり自分は子育てができていて、これで大丈夫、という感覚が、自分の親としての自己肯定に繋がりが、自己肯定感が向上していると考えられます。

実態調査でわかったことを整理しますと、親の自己肯定感と子供の自己肯定感には相関が見られました。親から子へのコミュニケーションがよく行なわれている家庭の方が親の自己肯定感が高いこともわかりました。

親の子育てに対する効力感、子育てをしっかりとできているんじゃないかという感覚が高いと、親の自己肯定感が高いということもわかりまし

た。子供の自己肯定感が向上する要因として、親の関わり方や親自身の態度の影響が高いことがうかがえます。

「ほめ写」は親から子へのコミュニケーションのきっかけとなったり、子供に関心を寄せたり、子供からの問いかけに答えることなどができるきっかけとなっていることが考えられます。

## 「ほめ写」実施前後で変化 3週間でポジティブな効果

次に、先ほどの実態調査の結果を踏まえまして、「ほめ写」を実際に行ないまして、親子のコミュニケーション量や親の子育て効力感、親の自己肯定感に関する変化が起るのかどうかを見るために「ほめ写」の実証実験を実施いたしました。

実験方法としましては、幼稚園児と小学生とその親 276 組を対象に、ご家庭で 3 週間、「ほめ写」を実施していただき、その前後で実施したアンケート調査のスコアの差で、それぞれの項目の効果を検証いたしました。

有効回答は、263 組自由意思に基づく参加ですので 13 組減っております。さらに、事後調査で、実験期間中に褒める行為を行なうことが実際にできたと回答した 202 組を「ほめ写」が行なわれた群と定義し、分析しました。

それぞれのご家庭で日々の生活の中で 3 週間も継続して行なっていた

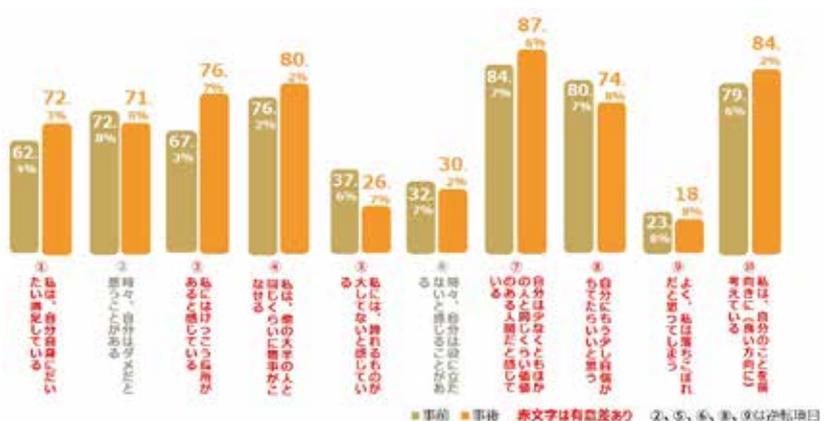
できますと、参加するとは言ったものの、実際には忙しくてあまり「ほめ写」ができなかったという場合もありますので、事後調査で、できたか、できなかったか、お伺いできなかった場合は、実験が成立しなかったとみなし、分析対象から外させていただきました。

まず、「ほめ写」実施前後で親子のコミュニケーション量を見てみたところ、「ほめ写」を行なった結果、親から子へのコミュニケーション量が向上しました。「ほめ写」は、頑張った姿を褒めたり子供へ愛情を表現する機会になりますけれども、続ける中で、「ほめ写」以外の場面にも広がってきて、普段から「よくできたね」「すごいじゃん」など積極的にポジティブなコメントやコミュニケーションを取るようになり、親から子への日常でのコミュニケーション量が向上するのではないかと考えられます。

また次に、親の子育てに関する効力感を見ましたところ、「ほめ写」を行なった結果、親の子育てに対する効力感が向上することがわかりました。「ほめ写」をすることによって、写真を通して子供と思い出を振り返る、という新たな関わりが生まれます。

実際に実験協力者からは、「怒ってばかりいる自分に気付いて、少し反省しました」などの声もありました。

最後に、「ほめ写」を 3 週間行な



うことで、親の自己肯定感のそれぞれの項目のスコアにポジティブな変化が見られました。

そして10項目中8項目、赤字で文章が書いてあるものに有意な差が見られました。つまり「ほめ写」を行なうことで、親の自己肯定感が一般的に向上することが明らかになったと言えます。

この赤字になっていないところも実際は、差があります。

つまり時々自分は駄目になると思うことが少なくなってきている、という結果が見られましたが、統計的に厳しい検定を掛けてみますと、有意ではないというところが2項目あったということです。ただ8割がたは非常に向上しているということが契約になりました。

「ほめ写」は日常生活の中で行なわれていくものであり、実際3週間という短い期間でどれだけ効果があるのかなと私自身も思ったのですが、この短い期間中で、変化が起きている。

しかも200名を超える親子の貴重なデータで、意義のある差が見られたということが大変意味のあるデータになったのではないかと思います。

## 写真撮り、見て、選び、貼る 高め合い、高められる関係に

「ほめ写」によって、親の自己肯定感が高まる仕組みをまとめてみます。

まず、ここでは、写真で子供を褒めるというプロセスから書いてありますが、実際はこの前に子供の写真を撮ろう、どんな写真を撮ろうかと言って、子供に関心を向けていきます。

また、撮った写真の中からどれを貼ろうかと一生懸命また見て、それを選んだりします。もしかしたら子供と一緒に選ぶかもしれません。

そして選んだ写真をどこに貼ろう

かと言って貼っていく、こういったプロセスでもやっぱり親子のコミュニケーションが増えたり、親の効力感が高まっていることは十分に考えられます。

そこで、写真を貼った段階でコミュニケーションをしたり、親の効力感を高めていったりしていくということです。

子供の関心が高まり、ポジティブなコミュニケーションが増えましたその結果、子育てをしっかりとできているかな、自分は親としてやっているかな、という実感が向上して、その結果、親の自己肯定感が高まったことが考えられます。

次に子の自己肯定感だけではなく、親の自己肯定感が高まるのがわかったということをもとめてみます。

前回では、お子さんの自己肯定感に関して、写真で子供を褒める、子供見るときにポジティブなイメージを持つ、そして家に飾り、繰り返し「ほめ写」を行なうことでイメージを強化して行って、お子さんの自己肯定感が向上する。

それだけではなくて、今回は親から子へのコミュニケーションも高まり、子育て効力感が向上し、親の自己肯定感も向上していくことがわかりました。

こうして親子の自己肯定感が高め合って、高められていくことが、「ほめ写」という営みによって可能になることが明らかになりました。

最後に、先の見えない時代にあって、またコロナ禍にあって、家族そしてあらゆる人が生き方を模索する状況にあって、今回こういった「ほめ写」というものが非常に意義あるものではないかと思っています。

それから、自由記述の中で貴重なご意見がありましたので、そういったことを少し今お示ししたいと思います。

まず親の変化の例です。

「私自身疲れたときなど特に子供の笑顔の写真、赤ちゃんのときの写真を見て癒されました。優しい気持ちで子供に接することができた気がします」「子供もとても嬉しそうに写真を見て話しかけてくる機会が増えました」

それから、「赤ちゃんの頃の写真を貼っていたのですが、誕生のときの喜びや草草の愛らしさも思い出し、現時点でのわがままや手がかかるときも成長の一つ一つとして捉えられ、寛容になるのにひと役買ったように思いました」「現在、過去と子供と家族の育ちを俯瞰的に見ることができるようになりました。できるような気がしました」。

また、「あのときの嬉しさと育児への覚悟を思い出してつらいとき心を入れ替えることができました」「子供に産まれてきてくれてありがとうという言葉が自然に出て、お互い幸せな気持ちでハグできました」。これは、幼児のお母様ですね。

さらに「子供にいい影響があったんじゃないかということですけども、子供が写真を指さしながらそのときを何度も何度も聞いてきて嬉しそうにしていました。子供がもっと写真を貼って欲しいと自分で壁に貼っていました」

とか、「小さい頃の写真を飾ったところ、子供その頃はどんな子だったかを子供の方から聞かれ、どんなにかわいい子だったかと力説しました。とても嬉しそうに聞き、その後何度も何度も同じ話を聞きたかったという微笑ましい光景もありました」。

また、保護者がお子さんの自己肯定感を高めるという営みから、家族に広がってきた例としましては、「幼稚園に通う子供はそれほど気にしている様子はなかったのですが、4年生の長男は写真をよく見て話をしていました」ということも書かれておりました。

# ほめ写プロジェクト



## 実践のお母さんが語る事実 親にも相乗効果で変化確認 トークセッション

続いて、「ほめ写」を家庭内で実践している小澤悠子さん、小野寺知恵子さんの2人のお母さんにも登場してもらい、「ほめ写」が実際にどのような状況を生み出しているのかを、親野力、岩立両氏を交え、トークセッションの形で紹介された。

◇ ◇

### 写真を飾り、会話弾ませて コロナ禍に穏やかな日常が

**司会**

小澤さん、小野寺さん、どうぞご参加ください。よろしくお願ひ致します。

本日のトークセッションですが、まず、「ほめ写」実践者である小澤さんと小野寺さんに自己紹介をいただいて、その上でトークテーマに移っていききたいと思います。

では、小澤さんから、お子様の人数と年齢と「ほめ写」をいつから実践されているか教えていただけますか。

**小澤さん**

はい。私の子供2人で男の子で、

5歳と8歳です。ほめ写は、2020年の1月今年の1月ぐらいから実践しています。

**司会**

はい、ありがとうございます。ちなみに本日は、ご自宅の「ほめ写」の様子を写真を用いた場合、ということで、普段どのように行なっているか、ポイントなどをお伺いしたいと思います。

お写真お願いします（右の写真）。

こちらですね、すごく素敵に飾ってらっしゃいますけれども、何かエピソードをお伺いできますか。

**小澤さん**

ポイントは、子供を巻き込むっていうところは意識していて、初めは、私が好きな写真、産まれたときの写真だったり、頑張った写真、お手伝いした写真というのをプリントして、一緒に子供の前で、このときはすごいかわいくて嬉しかったんだよ、とかよく頑張ったね、と言いながら、コメントを写真に直接書いて、それを一緒に貼っていたんですけど、今はもう子供の方からこの写

真プリントして欲しいとか、この写真入りたい、というような要望がある。

それを印プリントして下の子が今字を書けるようになったので、お兄ちゃんの写真には下の子がコメントを書いて、下の子の写真にお兄ちゃんがコメント書いてという形で、あの写真を作っています。

**司会**

そうなんです写真に直接書き込まれてるとことですよ。褒め言葉とか。なるほど、ご兄弟でも褒め合っているということ。

ありがとうございます。

では次に小野寺さんもお子様的人数と、ご年齢と本社はいつから実践されているかお伺いできますか。

**小野寺さん**

私は子供が3人おりまして一番上の子は15歳の男の子です。次に旧11歳の女の子と9歳の女の子の3人兄弟です「ほめ写」は2019年昨年10月ぐらいから約1年間行なっています。

**司会**

ありがとうございます3人兄弟でお1人男の子を2人女の子ということですね。

小野寺さんの「ほめ写」の様子



写真（下）もお持ちいただいているので、お話伺いたいと思うんですけども。

### 小野寺さん

左側の方の写真は、娘がそれぞれ7歳の七五三の時に私が作った作品になります。

これは壁に簡単に貼れるシャコラという商品を使って、作らせていただいたものを配置して、私はいつも作品を作るときに兄弟に偏りになってないような感じで、作品を作るときを心がけています。

特に下の娘2人はあの女の子なので不公平感が出ないように、作品のテイストなども統一しながら、同じように残してあげてを心がけていました。

次の縦の写真なんですけれども、これは今回のコロナ自粛期間中、子供たち娘たちがですねお互いの写真を本社作品を作って壁に貼っていたのですが、それを見ながら話をしている様子になります。

以前から写真が好きで、家のいろいろなところに飾ってはいたのですが、これを作ってからは娘たちはよくこの作品を飾っているこの場所に来て、このときはこうだったねって、話をしている姿がすごく印象的でした。

### 司会

そうですね、ご兄弟で差をつけな

いっていうのもすごく重要なポイントなのかなと思いました。

それではここからは親野先生と岩立先生にもご意見を伺いながら、テーマに沿ってトークセッションを進めてまいりたいと思います。

まず1つ目のテーマです。

コロナ禍における家庭環境の変化と「ほめ写」の役割についてというところで、それぞれのご家庭のリアルなエピソードをお伺いしたいと思います。

小澤さんはステイホーム期間中に家庭環境の変化とか、その中で写真の役割を感じたこととかはありましたでしょうか？

### 小澤さん

ステイホーム中は、慣れない在宅ワークが始まったので、なかなか思うように仕事が進まなくて。それに加えて2人が一日中家にいるので、どうしてもイライラすることが増えてしまいましたね。

でもそんなときに「ほめ写」コーナーの隣で仕事をしているので、たまに2人の写真なんか目に入ると、このときすごくかわかったよなあ、とか、いつも優しいんだよなあ、とか思い出して、ちょっと気持ちが穏やかになったりというような状況でした。

なので、本当に「ほめ写」のおかげで多分半分ぐらいは怒る回数は

減ったんじゃないかなと思ってます。

あと、子供としては私がイライラしていると子供もやっぱり気づくので、お母さんニコニコしていないと駄目だ、ニコニコがかわいいよ、僕のこと大好きなんだろうっていうようなことを言ってくれたりして。思わず笑っちゃうんですけども。

子供もすごくしっかりと自己肯定感が高い子に育っているんだなあって、安心した出来事でもありました。

### 司会

いやすごくかわいいエピソードですね。ありがとうございます。

それでは小野寺さんにもコロナ禍での家庭環境の変化とか、「ほめ写」の役割をお伺いできればと思います。いかがでしょうか？

### 小野寺さん

コロナでですね、学校が休みになりたての時期っていうのは四六時中子供たちはずっと家にいるので、お互いにイライラしたり、口げんかが増えたりというようなことが見られました。

それを注意する私も、仲良くしなさいとか、早く何々しなさいっていうふうな形で。

そういう回数がちょっと増えてきてしまって、自分でこれはまずいなというふうに危機感を持って反省をしたことがあります。このままではまずいと思いました。

子供たちとまず休み中の約束事を決めたり、あとはいっぱい撮り溜めて、そのままにしていた写真がたくさんあったので、まず、その写真の整理を子供と一緒にすることから始めました。

その中の何枚かを使って、子供たちがお互いに、妹が姉の姉が妹の姉が妹の作品を作りたいというふうに言い出したので、「ほめ写」のあの作品を作ってもらいました。



# ほめ写プロジェクト

そうすると四六時中一緒にいるんですけど、普段お互いに直接面と向かって、かわいいね、とか大好きだよっていうのを兄弟同士でもなかなか言わないのですが、「ほめ写」の作品に飾って、書いた言葉とかを読んだり、それを指さして、本当にこのとき可愛かったよね、みたいな感じで話をすることが多くなって、口喧嘩もぐっと減って、とてもコロナ禍でも穏やかに過ごすことができましたと思います。

## 写真をもとに心と心をつなぐ いいところ探しの営みとして

### 司会

なるほどありがとうございます。兄弟間でも「ほめ写」の効果があるということで、貴重なご意見をいただきました。

それでは親野先生、今のお二人のお話をお伺いして、この中で自己肯定感ってどのように大事なのかとか、「ほめ写」の価値について何かご意見あればお願いできますか。

### 親野氏

コロナのせいで、もう日本中というか、言ってみれば世界中の家庭で、同じようなことが起きているんじゃないかと思います。

一緒にいる時間が長くなりまして、どうしてもこれはお互いストレスが溜まって、親としてはやっぱりストレスに対して、はげ口みたいな形になりがちですね。子供を怒る、叱るってことになっちゃうんですよ。

そういう場合、小澤さんが言っただけのように、「ほめ写」の写真がそこにある。それをチラリと見ることでね、こんなにかわいい子供たちなんだっていうことで、もう1回気持ちを初心に戻して、怒る回数が半分になったということで、これはもう偉大なことですよ。本当に良かったなと思います。

それで小野寺さんが言っただけ

に兄弟で、写真をもとに作品作ったり、お喋りしたように、このときこうだったねみたいな形のコミュニケーションを親も兄弟も含めて、お互いの思い出話に花を咲かせたり、改めてお互いの大切さということに気づく。

こういうこの厳しい状況で、そういう写真を基にしてお互いの心と心が、もう1回結びつくということは、非常にいいことじゃないかなと思うわけです。

### 司会

そうですね、2人ともすごく素敵だったなと思います。

岩立先生にもご意見をお伺いしたいと思うんですけども、この中で自己肯定感の重要性だったり、今褒め者を行うべきというところについて、岩立先生ご意見ありますでしょうか？

### 岩立氏

はい。私も小澤さんと小野寺さんのエピソードを聞きまして、大変微笑ましいなって思いました。素晴らしいと思いました。

小澤さんの方ですけども、やはり子供を巻き込んでいくっていうのが新しい発想というか、親が子供の自己肯定感を高めるっていう関係だけでなく、それらが子供を巻き込んで子供自身の保護者になっていくということは、また新たな意味を見出すんじゃないかなと思いました。

またコロナ禍で、自粛期間の中で、家庭にいないではならないということで、どんな相性の良い親子も四六時中顔を合わせてますと息が詰まってきましたけども、それを「ほめ写」を通して、あの温かいエピソードとか、心地よい関係を新たに振り返ったりしながら、イライラ感が少なくなったりとかいうエピソードがあったと思います。それも素晴らしいなというふうに思いました。

もともとコロナ禍の以前から。やっぱり社会の変化が非常に急速で

すし、先の見えない社会の中でそれぞれが自分はいかにいいんだろうか、という迷いの時代に入っていたのが、コロナ禍で一気に生活が変わってしまいました。やっぱりそれぞれが自分を見失いがちになる。

そんなときに、「ほめ写」を通して家族のあり方とか、心地よい関係性というものを、また新たな認識とか、感じるっていうのは素晴らしいとなるんじゃないかなと思いました。

小野寺さんの方は、本当にあの素晴らしいデコレーションで、小野寺さん自身がとても「ほめ写」を楽しんでらっしゃるのかなって思ったんですね。これ素晴らしいことですよ。

やっぱり「ほめ写」をエンジョイしてファミリーをエンジョイしていくっていいですか、こういったことがお子さんにも繋がっていくのかなって思いました。

また、お子さんがそれぞれの写真を撮って、「ほめ写」をしていくところでも「ほめ写」っていうのは、そもそもいいところに関心を持って、それを拾いながら写真に撮って、それからまたその中で、どれを飾るかなんて、また写真を撮っていく。いいところを探しの営みなんです。

これは今、幼児教育で一番大事にされていることなんです。

その子のよさや可能性を捉えるということは不可欠になってくる。

それが自然に皆さんの中でできているんだなって思いました。

ですから、ご兄弟がそれぞれの良さを生み出しながら、新たな関係を作られていくんじゃないかなって思いました。本当に素晴らしいなと思いました。

## 大好き、ありがとうと言える 穏やかな心、優しい気持ちに

### 司会

お二人ともこの中で「ほめ写」を

うまく使っていただいて効果を感じていただけたということです。それでは、次のトークテーマに移ってまいります。

続いてのテーマは、お子様やご兄弟間だけではなく、ご自身にどのような変化があったかというところを今回の発表テーマに基づいて伺いしていければと思います。

小澤さんは今年の1月から「ほめ写」を始められたということなのですが、ご自身に感じる変化って何かありましたでしょうか？

**小澤さん**

そうですね、子供が何かに取り組んでいるときに、これができたら、写真撮って「ほめ写」に貼ろうねって、いうことを言うので、私もその1人でできたというシーンを作るために、まず見守るということができるようになったかと思えます。

あと、とにかく自然に毎日、「大好き」だったり、「ありがとう」とか、そういった言葉を常々かけられるようになったかなと思えます。

「ほめ写」の写真見ていると、結構そういうコメントをたくさん書いているのでそういえば今日言ってなかったな、と気づくきっかけになったりしていますね。

なので、それを続けてると本当に子供の方から最近はお母さん忙しそうだから、今日は僕がお手伝いするね、僕お母さん大好きだからねとか、そういった嬉しい言葉をいっぱい言ってくれるようになった。

すごい相乗効果として、良い効果が生まれてるなど感じてます。

**司会**

なにか理想のご家庭の感じですね。

なかなか大好きとかありがとうとか、産まれてきてくれてありがとうみたいなことは、毎日伝えるの難しいというご意見も結構いただくんですけど、何かコツとかきっかけとかはありますか。

**小澤さん**

そうですね、きっかけは本当に「ほめ写」を作るときに、生まれたときの写真に、生まれてくれてありがとうって書きながら、言いながら貼ってたので、それを見たときに2人がすごく嬉しそうにしている、こういう言葉って、どんどん伝えていくといいんだなあ。

そこから結構毎日ハグして言うようになって、自然に習慣化していたという。

**司会**

なるほど。素晴らしいですね。ありがとうございます。

それでは小野寺さんにもお伺いしたいなと思えます。小野寺さんは昨年10月から始められて約1年続けていらっしゃるということなのですが、ご自身に感じられる変化は何かありましたでしょうか？

**小野寺さん**

そうですね私自身毎日忙しくしていて、心にゆとりという余裕がなくなってしまったときに、先ほど言った通り、お家のいろんなところに写真が飾ってあるので、それを見ると、いろんな歳の頃の写真とかがあるので、すごく心が穏やかになる。

すごく優しい気持ちっていうか、こんなときもあったよなみたいな感じで思うことができるようになります。

その後に子供本人に会うんですけども、そうするとその気持ちのままま接することができるので、一応子供にも優しい声掛けができています。んじゃないかなあというふうには実感しています。

褒め言葉を子供に直接言う機会っていうのは、子供もそうなのですが、自分の声が自分の耳の中に入りますので、子供も褒めてるんですけども何かホワンとした、いい感じの雰囲気が出て、私自身の自己肯定感っていうのも高まってきてるんじゃないかなあと思えます。

「ほめ写」を行なってきてから、子供が今、長男は15歳で大分大きくなってたんですが、いろんな成長過程においての子育てのことで悩むっていうのが、もう極端に、明らかに減ってきているなどという。それを感じている自分がいました。

したがって、このまま続けていて、初の生の受験の冬も今まで通りほめ言葉のほめ口癖というのを続けていながら、親子共々受験に向かって頑張っていきたいな、という気持ちで、今はおります。

## 親の心に著しい変化が 愛おしさ噛み締め接する

**司会**

そうですね、「ほめ写」を見て、心にゆとりを出してから、お子さんとお話されるということで、一つ良いアドバイスをいただいたなと思いました。ありがとうございます。

岩田先生、今のお二人のエピソードについてご感想ご意見などをお伺いしたいんですけども、親の意識の変化というところに対して、「ほめ写」は、どのように影響しているのですか。

**岩立氏**

今回の調査とか実験を通して、感じたことなんですけれども、親の変化が非常に著しい。結構明らかに出てきますので、今2人のお話を聞いててもやっぱりすごいなって思いました。

まず小澤さんの方なんですけども、とても微笑ましいといえますか、自分のイライラした感情を待つ、とか、見守る、ということができてきたということなので、こういった項目が実は親の効力感の項目に入っているんですね。

ですから、こうやって高まっていくんだなっていうことがまさに感じられました。

それから、自分で写真に文章を付けるエピソードをつけていくって

# ほめ写プロジェクト

うのが、またより一層いいんじゃないかと思いました。

つまり言葉というのは、その出た瞬間にもうなくなりますので、それは記憶とイメージによって残すしかないんですが、文章を書いておきますので、その文章もセットに見ますから、やっぱり嬉しいですよ子供にとっては。

ですからお子さんの愛されているという実感も高まって、ママ大好きとかね。

お子さんも自分を閉じずに開いて、自分の感情を素直に表してくれるんじゃないかなって思いました。本当に微笑ましいと思いましたね。

それから小野寺さんの方ですけども、やっぱりイライラすることが減ったり、非常に余裕がないときでも優しくなれると。心穏やかに優しくなれるって、まさに「ほめ写」というのは優しくなれる。

本当に現代社会っていうのは余裕がないですから、子供と目を合わせることなくいってしまう場合もあるんです。

特に思春期青年期になりますとね。そんなときもやっぱり子供の存在に関心をいつも温かい関心を向けて、優しくなれるっていうのは素晴らしいと思いました。

やっぱりどんな時代に変化しようとも家庭っていうのは、やっぱり原点になっていく安全基地となっていますので、外に出てどんなことがあるともそこに行けば安全基地があるという。そういうご家庭作りのきっかけになるのではないかなというふうに思いました。

## 司会

親野先生、「ほめ写」が親に与える効果について何かご意見ありますか。

## 親野氏

お二人のお話を伺って、小澤さんの方で出てきた、大好きだよとかね、生まれてくれてありがとうと、こ

う言葉がなかなか日本人って出にくいんですけども、写真をきっかけにして、自然に出せるようになってきた。

子供って、産まれてくれてありがとう、大好きだよ、一緒に行ってくれてありがとう、というふうに、丸ごと自分を肯定してもらえる言葉を聞くとき、本当に幸せで、これですごく自己肯定感も高まるんですよ。

そういう言葉を写真、「ほめ写」をきっかけにして、これを出せるようになったということは、すごく大きい波の変化という効果だと思うんですよ。

でも一つ、最初に言われたのは、待つことのできる親になったということ。

現在の子育てって忙しいですから、じっくり待つということはなかなかできにくいんですけども、この写真をきっかけにして、待てる親としてちょっと変わってきたというようなお話がありました。

これも大きい成果じゃないかなと思うわけです。

小野寺さんのお話出てきました、こういう時代もあったな、こういう時があったんだなあっていう、ちょっとほのぼのとした気分になったところで、お子さんが帰ってきて、その気分のまま現実の目の前のお母さんとか接することができる。これも偉大な効果。

子育ての初心に戻る、ということだと思っただけですよ。

赤ちゃんのときの写真を見たりするとあのときかわいかったなあ、私も一生懸命やっていたなあ、という想いの中で、現実の目の前の子供を見ると、なんかどっちらけてるのも結構許せちゃったりするわけですね。

だから親御さんとして、その子育ての証し、初心に戻るということは、写真がもたらす、非常に大きな効果だと思っただけですよ。

それによってカリカリするのも

ちょっとトーンダウンしてね。もう1回我が子の愛しさを噛みしめながら接することができる。

もう一つ小野寺さんが言っていたのは、子供に対してポジティブな肯定的な言葉を発する、その言葉を親自身がまた自分で聞いているわけですよ。これも、非常に大きいと思うんですよ。

自分から出たポジティブな言葉を自分で聞くことによって、そういう言葉を発している自分を肯定できるわけです。

「駄目じゃない」と言う。そういうのを自分で聞いていると、また言っちゃったという自己嫌悪で、また親御さんの自己肯定感が下がって、いわゆる自己肯定感が下がる。

さっきの岩立先生の研究でもあったように相関性があるということですので、子供の自己肯定感も下がっちゃうってことがあるんですね。

「ほめ写」をきっかけにして、ポジティブな言葉が増えることで、親御さんの言葉が増えることで、それを自分も聞いて自分自身も親自身の自己肯定感が高まる。

それによって子供の自己肯定感を高める。そういう良いきっかけとして、プリントアウトした写真を日頃からずっと見ている、ということの繰り返し。

繰り返ししてそういう良い写真を見ることには、非常に効果があるんだと、今の二人の話を聞きながら、私自身も非常に勉強になりました。

## 司会

ありがとうございました。テーマについて伺ってまいりましたトークセッションは、以上となります。

小澤さん、野寺さんご参加いただきありがとうございました。

## 親子の物語を作るキッカケに直ぐ始められるキットも用意

これにて、本発表会のコンテンツは終了となりますが、最後に、親野

先生、岩立先生からひとことずつ頂戴したいと思います。それでは親野先生、お願いいたします。

### 親野氏

この頃の厳しい状況におきまして、本当に親も子供も息苦しさを感じていると思うんですけどね。そんな中で今日の岩立先生やお二人の方のお話の中で、写真というものの持つ、本当の魅力とといいますか、インパクトとといいますか、効果とといいますか、改めて学ばせていただきました。

ぜひこの「ほめ写」というものを日本中そして世界中に、広めていけたらいいなと思っています。

コロナ禍での、お互い息苦しさをしているのを、感じてる中で、もう1回改めて自分にとって何が本当に大事なんだということ、コロナは、そういうものを突き付けてますよね。

私達は、どう生き方をしたらいいか、本当に大切なものは何なんかっていうことをもう1回改めて考えるきっかけにもこの「ほめ写」というものは、なっていくんじゃないかなと、私は思います。

### 司会

ありがとうございます。それでは岩立先生ひとこといただけますでしょうか？

### 岩立氏

子育てというのは、親が子供を育てるだけでなく、子供も親を育てていく。相互に育ち合っていくプロセスだと思うんですね。それが普段

なかなか感じられなくなっている、感じにくくなっていると思うんですが、それが「ほめ写」をきっかけに、親の自己肯定感も子供の自己肯定感も高めていくということがわかりました。

やはり「ほめ写」をきっかけにして、親子が新たに出会い直して、それぞれの親子の物語を作っていくっていくというか、フォトコミュニケーションを通して、そういったきっかけになるということをすごく感じました。

育ちあっていくことに非常に大切な役割を果たしてくれるのが「ほめ写」なんじゃないかというふうに感じました。

### 司会

親野先生、岩立先生ありがとうございました。

それでは最後にほめ写プロジェクトより、「ほめ写」スターキット特別クーポン、「ほめ写」デザインシートもご案内します。

ほめ写プロジェクトにすごく共感していただく方が増える中で、最初は、でも「ほめ写」を始めようにも何から準備したらいいかわからないですとか、どのようにやればいいのかわからないという声もたくさんいただきました。

そこで、簡単に「ほめ写」を始められるように、メインパートナーの富士フィルムさんご協力のもと、写真プリ

ントと壁に簡単に写真を貼れる発泡パネル「シャコラ」をセットで注文できる「ほめ写スターキット」を販売しております。

「ほめ写スターキット」は、「ほめ写」に必要なものが揃っていますので、今すぐご自宅で「ほめ写」が始められます。

今回、本イベントをご視聴いただいた方向けに、期間限定で、こちらのスターキット 30%OFFのクーポンをご用意しております。

こちらのYouTube（「ほめ写」で検索）の下の概要欄のところにですね、クーポンコードとURLを記載しておりますので、ぜひこちらからご利用くださいませ。

その他、「ほめ写」をやってみただけだと褒めるのが難しいというお悩みをたくさんいただきますので、テンプレートに写真を貼るだけで簡単にご自宅でほめ写ができる、弊社デザインシートもごさいます。

こちらのシートはほめ写プロジェクトのホームページから無料でダウンロードしてご家庭で印刷していただけますので、気軽にぜひ本社を実践いただければと思います。



「ほめ写スターキット」の内容は、① 89mmX89mm の写真プリントとシャコラが各5枚のセット+デザインカード8枚② 127mmX127mm の写真プリントとシャコラが各3枚のセット+デザインカード6枚。キットの価格は、①②どちらも980円(税抜)。右は、デザインシート

