

読者の皆さんへ

本書を手にしていただき、ありがとうございます。

私が、自己尊重感（自己肯定感）を育てる「ほめ日記」を創始して20年以上になりますが、その間、「『ほめ日記』を学校でも教えてくれるようになるといいですね」というお声を多くいただいてきました。私も同様の思いをもち続け、学校の先生方には機会があるごとにお伝えしてきました。私が先生方に提唱しているのは、「トライアングルほめ日記」といって、「ほめ日記」を子どもが一人で書くのではなく、担任の教師と保護者が、子どもの「ほめ日記」に「ほめコメント」を書く——という三者での取り組みです。

実践していただいた先生方からは、

「子ども同士が仲よくなって、クラスのトラブルが減りました」

「保護者の方たちに対して緊張がなくなり、心の通うコミュニケーションがとれるようになりました」

「子どもたちに対して、愛おしい気持ちが増しました」

「自分自身のストレスが緩和し、ラクになりました」

「子どもたちからも、保護者の方たちからも、慕われるようになります」

などの肯定的な感想とともに、「ぜひ、これを全国の先生方に知らせたい！」という熱い思いや希望をたくさんお聞きしてきました。それはまさに、私自身の願いでもあったのです。

時代の流れの中で、保護者が子どもたちと向き合う時間が減り、子どもたちのストレスが増していくばかりの現実を目の当たりにしていると、今こそ「トライアングルほめ日記」を広める時機ではないのかとの思いが強くなっていました。全国各地を講演する中で知り合った先生方と意見交換を重ね、教育現場の状況と希望をお聞きしながら、「トライアングルほめ日記」の本づくりの構想を練り、かたちになることを念じてきました。

長年お付き合いのある吉田絵理子さんと大貫政江さん、そして若手で情熱いっぱいの福井裕子さんと一緒に、本書を皆さんにお届けできるときが来たことを、たいへんうれしく思っています。

とてもシンプルなメソッドですが、子どもにとってはもちろん、保護者にとっても、また、教師自身にとっても大きなプラスの効果が期待できるものです。実践を続けていくことで自然と三者がよりよいコミュニケーションをとれるようになりますので、それぞれのストレスがやわらぎ、愛情を深め合うことができます。

わくわくしながら、本書を開き、ぜひ、実践していただけますように、そして、喜びの体験をあなた自身のものにしていただけますように、心から願っています。

手塚 千砂子

はじめに

——「トライアングルほめ日記」が、日本の教育現場を変える！

子どもにとって学校は、

「やることがいっぱい、毎日たいへん！　自分なんて、何をやってもどうせダメだし……」

保護者にとって学校は、

「うちの子、勉強についていっているかな？　友だちと楽しく遊べているかな？　あれもこれも、心配で心配で……」

教師にとって学校は、

「なりたくてなった教師なのに、毎日うまくいかないことがばかり。予想外のいろいろな仕事にも追わられて、もうたいへん……」

子どもにも、保護者にも、教師にも、たいへん尽くしの学校現場です。いつからこのように「たいへんな場所」になってしまったのでしょうか。何に追い立てられているのでしょうか。いったい何を目指して走っているのか、教師を長年やってきた私自身にとっても、今の学校現場は混迷を極めているように思えます。近年、よく話題にのぼる「いじめ問題」「不登校」「学力低下」「モンスターペアレント」などに、多くの人がさまざまな立場から神経をとがらせています。業務は山積し、教師が子どもたちと向き合える時間はどんどん少なくなり、学校現場そのものが息苦しくなってはいないでしょうか。今の学校現場を少しでも風通しのいい環境にしていきたい。そして、さわやかな風を送るにはどうしたらいいか。本書では、その答えの一つを提案できると確信しています。

それが、子どもと教師と保護者の三者がそれぞれに気持ちよくすばらしい成果を生み出す方法、「トライアングルほめ日記」です。

日本の教育現場では、子どもたちの自己尊重感（自己肯定感）の低下が

指摘されて久しいです。「自分が好き」と言える子どもが、驚くほど少ないということです。子どもは、もともと一人ひとりが個性的な存在で、大きな愛と可能性をもって生まれてきています。そして、子どもは自分を認めてほしい、ほめてほしいと強く求めています。その気持ちが、親や教師の肯定的な言葉によって満たされたら、子どもは「自分が好き！」「自分にはいいところがある！」と自信をもって学校生活を送り、生きていけるのではなかろうか。

また、日頃ほめることが苦手な教師や保護者が、子どもを肯定的に見て言葉をかける（文章を書く）習慣を身につけることができたら、よその子どもや周囲の人たち、自然環境などにも肯定的な見方やかかわり方ができるようになるはずです。

「ほめ日記」の創始者である手塚千砂子さんから「トライアングルほめ日記」の話を聞いたとき、すぐに取り組んでみようと思いました。実際に取り組んでみると、しだいに子どもと教師と保護者の三者の関係が、とても心地よい信頼関係でつながっていくのが実感でき、その効果の確かさに感動しました。学校という学びの空間があたたかくやさしいエネルギーで満たされていくのです。

多くの先生方に、ぜひ、このような体験をしていただきたい。子どもたちにも自分を好きになってもらいたい。そんな気持ちから、吉田絵理子さん、福井裕子さんとともに、本書の制作に参加させていただきました。

日本中の学校現場で、「トライアングルほめ日記」の実践が広がっていくことを願っています。

大貫政江

はじめに

——「トライアングルほめ日記」が、日本の教育現場を変える! 6

Introduction

いいことづくめ! 「トライアングルほめ日記」で、
子ども・教師・保護者に驚きの変化が起きる!!

- ① 無理なくできる! 教師もラクになる! 12
- ② 「ほめ日記」で「いじめない子」が育つ! 16
- ③ 保護者から教師への信頼感がみるみるアップ! 18
- ④ 三者で取り組めば、驚くほどの効果が! 20
- ⑤ 教師自身が大きく成長できる! 22
- ⑥ 「トライアングルほめ日記」の基本の実践ポイント 24

Column 1 小学1年生も「ほめ日記」に夢中!

——倉敷市・茶屋町小学校での取り組みから 26

Chapter 1

子どもが変わる! ぐんぐん成長する!
トライアングルほめ日記

- ① 子どもが夢中で取り組む! 実践のポイント① 28
- ② 子どもが夢中で取り組む! 実践のポイント② 30
- ③ 子どもが夢中で取り組む! 「ほめコメント」のポイント 32
- ④ 「気になる子」が変わる! 実践のポイント 38

- ⑤ 「気になる子」が変わる! 「ほめコメント」のポイント 40

Column 2 「ほめ日記」で困難を乗り越える!

——甑島・長浜小学校での取り組みから① 50

Chapter 2

クラスが変わる! みるみるまとまる!
トライアングルほめ日記

- ① クラスがまとまる! 実践のポイント① 52
- ② クラスがまとまる! 実践のポイント② 54

Column 3 スクエアほめ日記!

——甑島・長浜小学校での取り組みから② 62

Chapter 3

保護者が変わる! 信頼関係が高まる!
トライアングルほめ日記

- ① 保護者も成長できる! 実践のポイント 64
- ② 保護者も成長できる! 「ほめコメント」のポイント 66
- ③ 保護者もさらに成長! 「ほめ日記」のススメ 68

Column 4 中学生も「ほめ日記」にチャレンジ!

——鹿児島のある中学校での取り組みから 74



無理なくできる! 教師もラクになる!

「ほめ日記」とは?

「ほめ日記」は、自分をほめる日記です。

「ほめ日記」は、子どもだけが書くものとは決まっていません。

オトナも——教師も、保護者も、若者も、高齢者も、自分をほめる日記を書くことで希望が生まれ、みるみるやる気がわいてきます。

自分自身がもっている力、命を、めいっぱい伸ばすことに役立ちます。それが「ほめ日記」です。

実践していく際に守ることは、「ほめ言葉」を必ず使うこと。そして、事実だけを書くのではなく、「事実+ほめ言葉」を書くことで、「ほめ日記」になります。

トライアングルで「ほめ日記」

この「ほめ日記」を、子どもと教師と保護者の三者で取り組んでいくものを「トライアングルほめ日記」と言います。

▶ 目的

子どもの内面のよさを引き出し、自己尊重感（自己肯定感）を育むとともに、教師と子どもの関係、クラスの子ども同士の関係、親子の関係、教師と保護者の関係をよりよいものにして、子どもたちの学校生活を今まで以上に楽しく、充実したものにします。

▶ 実践の基本

①子どもは教室で毎日「ほめ日記」を書き、教師に提出します（「ほめ日記」

に使うノートは、手作りのものでも、既成のものでもOKです）。

②担任の教師は、その日、子どもから提出された「ほめ日記」に、ひとと「ほめコメント」を書き、翌日、子どもに返却します。

③毎週金曜日、子どもは自宅に「ほめ日記」を持ち帰り、保護者に「子どもをほめる言葉やコメント」を書き入れてもらいます。そして、その「ほめ日記」を月曜日に再び学校に持っていきます。

実践で期待できること

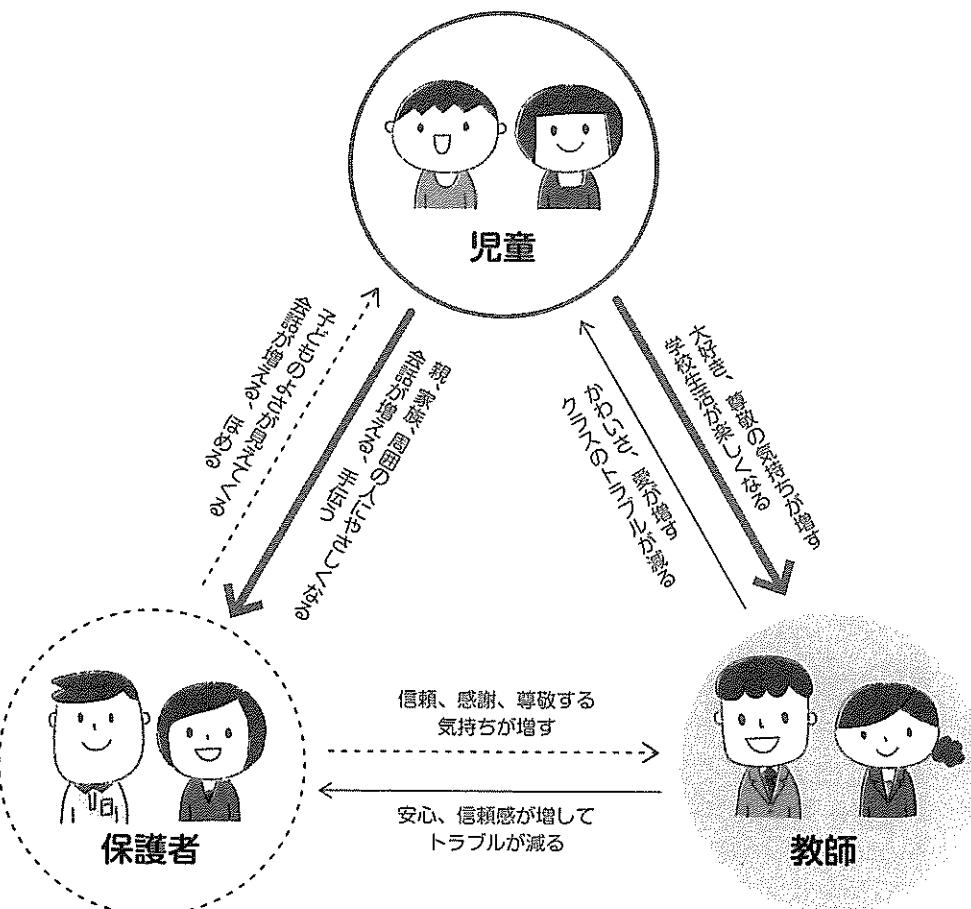
- 子ども
- ・自分自身を好きになる
 - ・自己尊重感（自己肯定感）が育ち、心が強くなる
 - ・やる気、自立心、自主性、やさしさが育つ
 - ・親や教師への尊敬の念が育まれる
 - ・気持ちが落ち着く
 - ・社会適応力が増す
 - ・集中力が上がり、学力の向上につながる

- 教師
- ・子どもや保護者との良好な関係づくりに役立つ
 - ・クラスをまとめやすくなる
 - ・やりがいや喜びが増し、ポジティブなことに時間とエネルギーを使えるようになる（トラブル処理に使う時間とエネルギーが減る）

- 保護者
- ・子育ての楽しさが増す
 - ・良好な親子関係づくりや心の成長に役立つ
 - ・学校や担任の教師に対して信頼感や安心感が増す

なお、教師は教師自身の、保護者は保護者自身の「ほめ日記」をそれについていくことをおすすめします。ストレスの緩和、自立自尊の意識の向上、自己イメージの向上につながります。

トライアングルほめ日記



子どもたちの学校生活が、今まで以上に楽しく充実することは、
教師にも、保護者にも、大きな喜びと安心感をもたらします。
また、三者が同時に同じ話題で喜びを共有し、
表現する機会をもつることも特長です。

