

# みなかみ美人プロジェクト イベントレポート



## 第一回

### 脳と心のアンチエイジング

#### フランス式「ほめ若返りのすすめ」

講師：高木美也子 様

実施：2013/8/28



みなかみ町ハピネス計画ビューティ&ヘルスタウンプロジェクト「みなかみ美人プロジェクト」。  
第1回講演会が2013年8月28日水曜日に月夜野農村環境改善センターで開催されました。

講師には日本大学教授で理学博士、テレビ番組『情報ライブミヤネ屋』のコメンテーターとしても活躍中の高木美也子先生をお招きして「脳と心のアンチエイジング～フランス式「ほめ若返りのすすめ」～」というテーマで講演していただきました。



「みなかみ美人プロジェクト」は、8月から11月まで4回行われ、毎回テーマに合わせて、現在活躍中の講師を招き、みなかみ町の女性たちの美と健康のさらなる向上に役立ててもらおうと企画したものです。毎回講師から「宿題」が出され、参加者たちが1週間実践した結果についても、報告する予定です。

第1回目の講演は、14時からスタートし、27名のみなかみ町在住の女性たちが参加しました。19時からの第2回目には、さらに34名が参加。大盛況でした。



高木先生はまず、脳と心の若さを保つために、日本人が苦手な「ほめる」ことを生活の中に取り入れるように提案されました。そして手始めに、どんな些細なことでもいいので、「自分で自分をほめること、それを口に出すこと」からスタートしようと述べました。



さらに「自分のほめどころ」を見つけるためには、「これだけは誰にも負けない」という自分のセールスポイントを探すことを、参加者に提案。すると参加者からは「私はガーデニングが好きで、しっかり手入れした庭が自慢です」という声が上がリ、高木先生も「その調子で、自分のいいところを見つけて、『私ってすごい！』と自信を持ってくださいね」と笑顔で話しました。

また家族や身近な人をほめるコミュニケーションも大切で、いい人間関係を築くためにも、相手をほめることを心がけようと述べました。



高木先生が、相手をほめることの大切さを実感したのは、フランスに留学中のこと。初対面の人でも親しい職場の同僚でも、会話のスタートは、ほめ言葉から始まるのが、フランス式のコミュニケーションだそう。服装でも髪型でも、どこでもいいので、相手に関心をもって観察し、気がついたところを口に出してほめれば、相手の心が和らいで、いい関係が築けたそうです。



最後に高木先生は、参加者への宿題として、1日1回でいいので、自分と他人をほめることを1週間続けてください。心が明るくなり、あなたとあなたの周囲に笑顔が増えます」と提案しました。

これに対して参加者は、「いつもほめているからとても簡単」という人や「言葉にしてほめたことがないので、難しい」「照れちゃって言えないかも」など、いろいろな意見が飛び交っていました。

◆1 週間チャレンジの感想「毎日 1 回以上自分と他人をほめる」

「清々しい気持ちになり、笑顔が増えました。家族と笑い合うことができました！」

「なかなかほめるタイミングが見つからず、1 週間続けることができませんでした」

「日頃から人をほめて、いい人間関係を築いています」

「自分をほめることは、ふだん慣れていないので、少し難しかったのですが、実践してみると、その日一日、晴れやかな気持ちになりました」

「接客の仕事をしているので、お客様に気持ちよく接することができ、明るく、話題がはずむようになりました」

「日頃からほめるように心がけていますが、家族をほめることで、少しイライラが抑えられるような気がしました」

「人に対してやさしくなれました」

「笑顔が増えました。心身ともに軽くなったようです。早朝に 30 分ほど、歩けるようにもなりました。夜の部に参加しましたが、高木先生にお会いできて、本当に良かったと思います。さあ、今日は何をほめようかとがんばっております。主人と 2 人暮らしで、黙々とした生活でしたが、ほめるようになって、会話が増えて、家が明るくなりました。ありがとうございました」

「相手の嫌なところを気にしてイライラするよりも、長所を見つけてほめることで、自分の気持ちも穏やかになるような気がします。相手をほめようとすることで、相手をより細かく観察するようになりました。自分をほめることは、他人をほめるよりずっと照れくさいし、難しいことですが、少しずつ努力して実践していきたいと思います」

「照れくさくて、自分を上手にほめることはできませんでしたが、それでもなんとか自分自身をほめてみると、『やるぞ！』という力がわきます」

「高木先生の話聞くまでは、あまり自分自身をほめたことがなかったので、慰めになりました。やや愚痴にもなりましたが…。ただ、他人をほめても、うわさ話や悪口に敏感な人が多いので、人間関係が良くなることはないように感じました」

「ほめようと思って人と接すると、かういあも積極的になると思いました。エンドレスに思える自分の仕事も、ほめることで区切りをつけ、『さて次だ』と切り替えができました。これから最も大切なのは夫との関係なので、夫をほめるようにしましたが、ほめても『当然だ』という態度で、ちっとも喜びません。内心はわかりませんが…。またほめるポイントも夫の場合、あまり見つけられないので、せめて何かにつけて『ありがとう』というように心がけていきたいと思います」

「勇気を出して表情は朗らかに、しかし内心緊張し、汗をかきながら、相手の方の洋服や行動などをほめてみました。すると相手が予想以上に笑い、うれしそうなので、こちらも心が軽やかになりました。顔は知っているけれど、ふだんあまり話したことのない人に対してもちょっとしたことでほめてみましたが、相手の方が次に会ったときに挨拶してくれたり、ニコッと笑ってくれたりしてくれました。人をほめることによって、いつもよりも心が豊かになりました。家族に対しても、娘にはいつも怒ってばかりいましたが、怒るのを少し我慢して、ほめることを多くしたら、娘が不満を言わなくなりました。あまり良く知らない人でもほめることで話をすると、コミュニケーションがスムーズで、自分がこんなに他人と話ができるコミュニケーション上手な人間だったのだと自信が持て、自分でも驚きでした。残念ながら自分自身をほめることはあまりできませんでしたが、うまく続けられれば、自分の自信につながるのではないかと思います。自信というよりも、自分を認めることで、毎日いやなことがあっても、前に進んで行けるような気がします」

「ほめることで、良く眠れて、目覚めもスツキリの日が多くなったと思います。人間関係が良くなったかどうかはあまり実感がありませんが、自分自身が気分がいいので続けようと思います」

「ほめることで人と話すのが楽しくなり、自分に自信がつき、自然とやさしくなれました。自分の口調が穏やかでやさしくなったのもわかりました。他人をほめることで、自然に笑顔になり、やさしい自分に気づき、相手の嫌なところが許せるようになるので、話が弾み、お互いに相手を思いやる気持ちが見えてきました」

「1 週間続けることは大変で、4~5 日は心がけて他人に声をかけることにしました。ふだんも私は人をなるべくほめるようにはしてきましたが、やはり人はファッションのこと、ヘアスタイルのこと、ほか、気がついてほめるということは相手も自分も気持ちがいいことです。

指の手術をした後、10 日間、家事ができず、家族の協力が必要なとき、初めて主人が味噌汁、ナスの油いためを作ってくれた時、すごくおいしい、やはり男の人は何をやっても上手だねと、私も初めて、お礼の気持ちとともに、感謝の気持ちでほめたところ、すごくうれしそう、今まで見たことのない顔をしました。少しやさしくなった気がします」

#### ◆高木先生の感想

皆さんの感想を拝見させて頂きました。

多くの方は「自分をほめ、相手をほめる」ことによって、人間関係が改善し、自分自身も気分がよくなっているようで、講演した私にとっても、うれしい限りです。

それを続けていると、努力しなくても自然に褒め言葉が出てくるようになり、ますます人生がうまく廻っていくようになりますよ。