

ほめられてなぜうれしいか、 ほめられたのになぜうれしくないか

— 「ほめ研究ゼミ」の教育 —

仁 平 義 明¹

Ⅰ 「ほめ研究ゼミ」

3年生のゼミナールをこれまで7年にわたり開講してきた。ゼミナール(以下「ゼミ」)では、「共感性」「説明の分かりやすさ」などのテーマについて講義と調査や実験の実習を行ったが、「ほめ」は毎回共通に扱われるテーマだった。ゼミには、「ほめ研究ゼミ」というサブタイトルをつけていた。

「ほめ研究」の内容も年度によって違っていたが、ほめゼミで行ってきたことの一部を記録として残しておきたい。ゼミに参加した学生のリストは、この末尾にある。

ほめには、いくつもの機能がある(表1)。①②③は学習心理学からみた「ほめ」の機能、④⑤⑥⑦⑧は感情心理学、発達心理学、パーソナリティ心理学、臨床心理学領域の機能だといえる。ゼミで重視したのは、「ほめ」の機能を学習の考え方からだけでなく心理学のより広い分野の視点から見ていくことだった。ゼミで集成したほめのコーパスの例の具体的な記述をみていくと、ほめにはこうした機能が存在することが見て取れる。

¹白鷗大学教育学部

表1 ほめの心理的機能

<p>①「フィードバック」機能：自分の行為や現在の状態が望ましいものであるかどうかを知らせる。</p> <p>②「強化」機能：報酬や罰として働くことで望ましい行為や状態を方向づけ、促進し、望ましくない行為や状態を抑制する。</p> <p>③「モチベーション調整」機能：特定の行為のモチベーションを高めたり、維持したりする。</p> <p>④「感情調整」機能：ほめられてうれしいなど、感情を喚起したり変化させたりする。</p> <p>⑤「関係調整」機能：ほめられた相手に対する好感度が変化するなど、相手との関係に影響する。</p> <p>⑥「自尊心形成」機能：長期的にわたって自分への関心が感じられることで、自分を大事にしようとする「自尊心」が形成される。</p> <p>⑦「アイデンティティ」確認機能：ほめの内容によって、自分はそのような人間かアイデンティティを確認させ、ときには自分の新しい定義を与える。</p> <p>⑧「治療」機能：ほめによって、自分の中でトラウマとなっている点が解消されるなど治療的なはたらき。</p>

ゼミでは、まず「ほめ」の基本的な知識をえるための講義を行い、次に「ほめられてうれしかった経験」「ほめられたのにうれしくなかった経験」の例を収集して、ほめの効果についての要素を分析し、学生に解説をしていった。また次の段階として、たとえば非言語情報の効果など、「ほめの要素」の効果を実証するいくつかの実験を行った。さらに、その要素を用いて、たとえばゼミの友人同士あるいは自分自身をほめる「ほめのトレーニング」も行った。

とくに講義では、「ほめ」についての従来の考え方には誤解があり、ほめられればうれしいなどという単純なものではないこと、自尊心の低い子ども

ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか

もは少々大げさなくらいにほめた方がよいという教師の考え方は誤っている（Brummelman, Thomaes, de Castro, Overbeek, & Bushman, 2014）ことなど、先行研究によるデータを紹介しながら解説をした。解説は、「ほめられてうれしい要因」の調査結果を理解するためにも必要な準備となるステップだった。ここで、講義の内容について、二、三、触れておくことにする。

1-1 「ほめ」そのものが報酬になるではなく、ほめと叱りの根底にある「関心」が自尊心を育てる

どの年度のゼミでも最初に強調したのは、ほめられてうれしい大きな要素の一つが、ほめられるという表面的な報酬ではなく、ほめの背後に相手が自分に深い「関心」をもっていることがあるという点である。

Rosenberg（1965）による自尊心研究の結果は、関心がどれだけ重要な要素であるかを一貫して示すものだった（仁平、2015）。

「自尊心」（self-esteem）は、“自分は他人よりも優れている”という信念ではなく、“自分は、ほかの人と同じくらいは価値のある人間だと思う”、“自分のことが好きだ”、“だいたい今の自分でよい”など、自分を何か意味のある存在だと思い、文字通り自己を尊重ができるかどうか、自分を大切にできるかどうかの態度、信念である：

（Rosenberg の研究で）子どもへの関心と自尊心が密接に関連していることを示す、もう一つの結果は、「5・6年生のころ、悪い成績の通知表を持ってきたとき、お母さん（お父さん）はどうしましたか？」という質問への回答である。

一般に「ほめて育てろ」などというけれど、「ほめのみ」の母親群で高い自尊心の割合が最も高くなり低い自尊心の割合が最も低くなるわけではなかった。高い自尊心の子どもの割合が最も高く、低い自尊心の割合が最も低くなるのは、「ほめ&叱り」群の母親の場合である。

「無関心」群は最悪で、「叱りのみ」の母親群よりも低い自尊心の子の割合が高かった。

なぜ、「ほめのみ」よりも「ほめ&叱り」が子どもの自尊心を育てるのだろ

うか。

「ほめのみ」あるいは「叱りのみ」は、子どもを十分に見ていなくても、表面的に目についたことをほめ、あるいは叱ることができる。「ほめ&叱り」となると、子どもに関心を向けてよく見ていないと肝心な点を対比的にほめ、叱ることは難しい。

子どもは「ほめ」や「叱り」という表面的な報酬や罰に反応しているのではない。その底にある「親の関心」に反応しているといえる。無関心は表面的には報酬にも罰にもならないように思えるが、ただ叱られるだけという罰よりも、自らの価値がないと感じさせる結果になる（仁平、同上）。

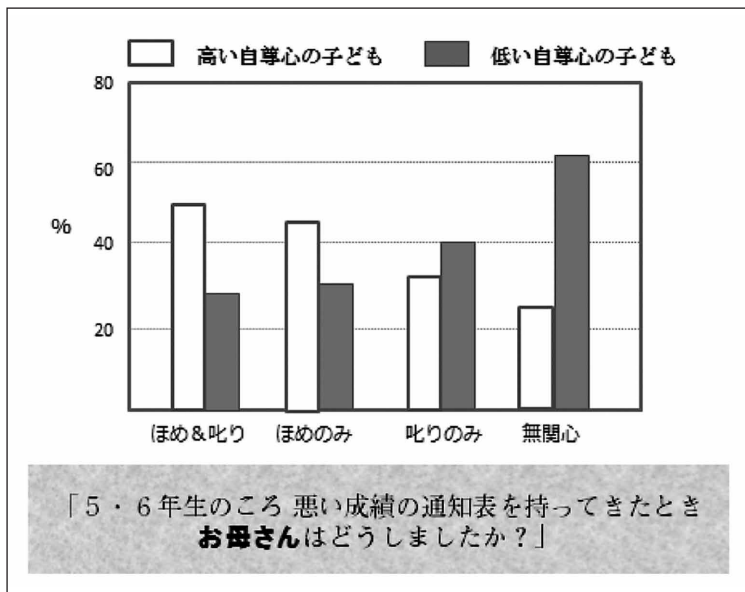


図1. 悪い成績の通知表を持ってきたときの「母親」の反応と子どもの自尊心の関係：Rosenberg（1965）の表から作図

結果は、子どもにとって重要なのは表面的な報酬「ほめ」ではなくて、「ほめと叱り」の両方ができるために必要な親の「関心」、つまりは愛情を感じられることだという事実を示唆している。

関心が重要なのは、ゼミ生たちによる「ほめられてうれしかった経験」の例で「関心」が最大の「うれしかった要素」になっていたことにもあらわれている。

ほめられてなげうれしいか、ほめられたのになげうれしくないか

1-2 「ほめ」と「けなし」は順序次第で、極端なマイナスにも極端なプラスにもなる：Aronson と Linder の研究

ほめとけなしの効果は順序によって異なってくる。たとえ、一人の人物から「ほめられる」と「けなされる」ことがあっても、「けなされる→ほめられる」(−+)という順序であれば、「ほめられる→ほめられる」(+++)とほめが連続するよりも、かえってその人物に好感を持ちやすい(Aronson & Linder, 1965)。

ゼミでは、Aronsonたち先行研究の手続きを詳しく知るとともに、少々かたちをかえた実験を行っても同じ結果が得られるかどうか、現象の頑健性について再現研究をすることになった。

(1) ほめとけなしの実験的操作

Aronsonたちの実験では、実験対象者が研究のほんとうの目的を知らないで実験に協力する中で、自分に対する「ほめ」と「けなし」を間接的に経験することになる。実験では、次のような手続きがとられた：

- ①大学での心理学実験に協力を頼まれた大学生の女性の実験対象者がやってくる。「ほめ」への反応という実験の目的は知らされないで、“言語条件づけ”の実験だと嘘の名目が告げられる。
- ②男性の実験者が、ハーフミラーで実験室内が見える観察室に対象者を案内し、もう一人、大学生の女性協力者（じつは実験者側の共謀者）が手伝いに来る予定だと告げる。
- ③実験者は、その協力者を迎えに行くといって観察室を出る。
- ④男性実験者は、女性の協力者を実験室に案内してから、観察室に戻り、対象者に実験について説明をする。
- ⑤対象者への説明では、もう一人の女性協力者と“言語条件づけ”実験の会話をしてもらい、その後に実験者が相手の印象についてインタビューをすると告げる。

- ⑥女性の実験対象者は、女性の協力者と二人で、“言語条件づけ”実験としての会話を行う。
- ⑦その後、実験対象者は観察室に移動し、実験室で実験協力者の女性が男性実験者に対象者についての印象を語っているのをハーフミラーから見て聞くことになる。実験協力者と実験者の会話は、7つのセッションにわたっていた。
- ⑧語られる印象は対象者間要因で、つまり対象者によって条件が異なっていて、次の4条件。「ほめる」と「けなす」の4通りの組み合わせである。()内の数字は、会話に出てくる「ほめる表現」と「けなす表現」の回数。ほめとけなしの回数は同一ではなく、けなす表現の方が少な目に設定されている。
- 条件1 「ほめる」→「けなす」(+ - : ほめる表現 14回
けなす表現 8回)
 - 条件2 「けなす」→「ほめる」(- + : けなす表現 8回
ほめる表現 14回)
 - 条件3 「けなす」→「けなす」(- - : けなす表現 24回)
 - 条件4 「ほめる」→「ほめる」(+ + : ほめる表現 28回)
- ⑨7セッションの会話のうち、条件1の「ほめる」→「けなす」では、はじめの方の4セッションが「ほめる」会話で、次の3セッションが「けなす」内容の会話。条件2の「ほめる」→「けなす」条件は、その逆の内容。
- ⑩会話に出てくる「ほめる表現」の例は、「知的な人」「魅力がある人」「好ましい人」など、「けなす表現」は、「おもしろみがない人」「平凡な人」「たぶん友だちがあまりいない人」など。
- ⑪対象者は、その後、自分をほめていた(あるいは、けなししていた)実験協力者について好き嫌いの印象を評定するように求められた。判断は、「+10=この上なく好き・0=どちらともいえない・-10=この上なく嫌い」の21段階だった。

ほめられてなげうれしいか、ほめられたのになげうれしくないか

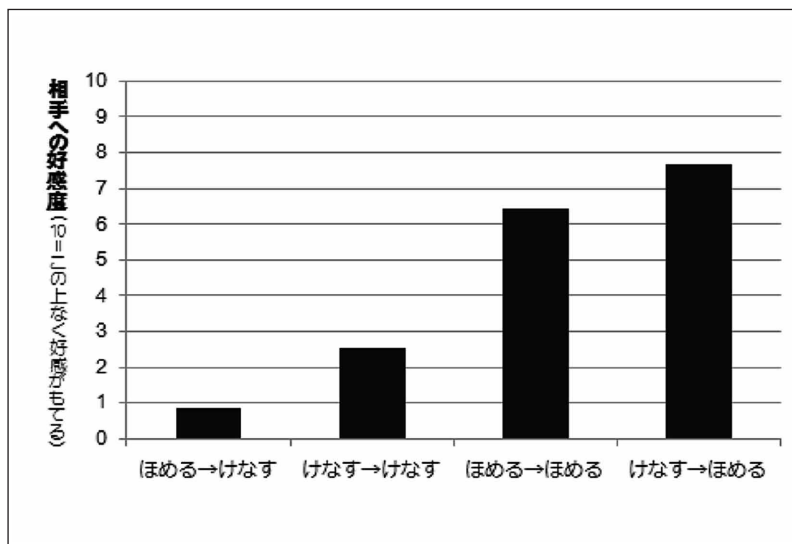


図2. 自分を「ほめた・けなした」相手に対する好感度が、「ほめ—けなし」の順序でどう変わるか (Aronson & Linder (1965) の表から作図)

結果は、「ほめる」というポジティブな要素の「数」や、「けなす」というネガティブな要素の「数」だけで、相手に対する好悪印象が決定されるのではなく、要素の「順序」が決定的な効果を持っていることを示していた。

要素の数からすれば、ほめる表現が28回含まれていた「ほめる→ほめる」(++)よりも、ほめる表現が半分の14回で、けなす表現が8回含まれている「けなす→ほめる」(-+)の方が、相手に対して「好感がもてる」結果になっていた。「けなす→ほめる」(-+)と表現の内容と数は同じなのに順序が逆なだけの「ほめる→けなす」(+ -)条件では、好感の評定は最低だった。

けなす表現が8回だけと少ない「ほめる→けなす」(+ -)条件の方が、けなす表現が24回の「けなす→けなす」(- -)条件よりも、相手に対する好感度は低かった。

(2) ほめとけなしの回数よりも順序が重要な理由: 自己効力感の獲得と喪失

このように「ほめる」⇔「けなす」の順序で相手への好感度が変わる理由を、Aronsonたちは、「自己効力感の獲得と喪失」という考え方で説明をしている:

- ①「ほめる→ほめる」(++) 条件では、ほめられ続けるとき最初の方のセッションでいったん自己効力感を獲得するが、後の方のセッションで自分の良さについて新たに評価を獲得するわけではない。
- ②「ほめる→けなす」(+ -) 条件では、最初の方でほめられても、後の方のセッションでけなされれば、いったん獲得した自分の効力感の喪失を経験する。だから、これが一番うれしくない。
- ③「けなす→ほめる」(- +) 条件では、最初の方でけなされても最後の方でほめられるのなら、自分の効力感を獲得できる。だから、自分の効力感を高めてくれた相手に一番好感を抱く。

(3) Aronsonたちの研究の問題点

結果は、常識からすれば意外でもあるし、順序効果は劇的だといえる。

しかし、Aronsonたちの研究には、3つの問題点がある。

第一は、この実験は極端な条件で、実験者と共謀者の一回の会話に28ものほめの要素が含まれていたことである。だれかが自分を28通りの表現でほめている会話を聞くのは、日常ではありえない異常な状況である。だからゼミでは、「ほめる」「けなす」の順序で印象が大きく変わるという現象が、日常ごくふつうの一、二回のほめやけなしでも再現される頑健性があるかどうかを、検討課題にした。

二番目の問題は、「けなし→けなし」(- -) 条件でも「ほめ→けなし」(+ -) 条件でも、ともに、相手に対する好感度がマイナスに評定されていない結果にある。この結果についてAronsonたちは、一般に大学生は同じ大学生に否定的な評価を表明したがるらないためだろうとしている。

三番目は、実験では対象者は実験協力者(サクラ)の印象評定を行うの

ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか

に、お互いに顔をあわせており匿名性が確保されていなかったことである。匿名ではないと、相手に対して否定的な評価を口にしにくい。

ゼミでの検証実験では、匿名性を保証することで、「ほめ一けなし」の順序効果の頑健性について再検証を行うことにした。

II 「ほめる一けなす」順序効果の再検証： シナリオ法による質問紙実験

2016年度前期のゼミでは、Aronsonたちの極端に特殊な実験条件ではなく、日常でもよくある一、二回の「ほめ」や「けなし」でも、また匿名で判断を行っても順序効果が再現されるかどうか、効果の頑健性を検討することにした。

シナリオ法による質問紙実験である。「ほめ」と「けなし」の組み合わせを対象者間要因とする4条件のシナリオを作成した。

II-1 方法

【対象者】

対象は大学生男女。4条件での被験者間要因実験。1条件あたりのデータ数を確保するために、ゼミ生が担当した匿名対象者のほかに、1年生対象の心理学概論の受講学生に匿名の自由参加による協力を求めた。その結果、データに欠損値のない分析対象者は合計209人になった。男子学生93人、女子学生116人、平均19.7歳 (SD 1.1)。

【手続き】

同級生(のAさん)が自分に対して「ほめ」「けなし」をしたとしたらという想定シナリオで、①「うれしさ」(10=この上なくうれしい～0=どちらともいえない～-10=この上なく嫌だ)、②こう言っていた相手への「好感度」(10=この上なく好ましい～0=どちらともいえない～-10=まっ

たく好ましくない)、③ノートを写させてほしいという相手の依頼の応諾(10=喜んで写させる～0=どちらともいえない～-10=ぜったい写させたくない)について、21段階評定を求める質問紙実験。参加は、自由意志によるもので自分の性別と年齢のみを記入し、匿名での評定が求められた。

「ほめ」と「けなし」の条件は、それぞれ1表現ずつの4通りの組み合わせで、①「ほめ—ほめ」、②「ほめ—けなし」、③「けなし—ほめ」、④「けなし—ほめ」条件だった。4条件それぞれについて、下の例の条件のようなシナリオが、それぞれ3通り作成された。シナリオは、4条件×3通りで合計12。③④は、同じ要素で構成されているが、順序だけが異なる条件である。

【「ほめ—ほめ」条件の例】

あなたの同級生のAさんから、次のように言われました。

あなたは(君は)、視野が広いね。
それに、一緒にいると雰囲気がよくなるね。

上の文を読んで、以下の①②③の質問それぞれについて、当てはまる
ところの数字に○をつけて下さい。

【「ほめ—けなし」条件の例】

あなたは(君は)、視野が広いね。
でも、人が見ていないと少し手を抜くね。

【「けなし—ほめ」条件の例】

あなたは(君は)、人が見ていないと少し手を抜くね。
でも、視野が広いね。

ほめられてなげうれしいか、ほめられたのになげうれしくないか

【「けなし—けなし」条件の例】

あなたは（君は）、人が見ていないと少し手を抜くね。
それに、空気が読めないね。

「ほめ」と「けなし」の表現は、「ほめられてうれしかった経験」の調査でこれまでストックされていた表現をベースにして選んだ表現について10名の対象者に「うれしさ」評定（うれしい—嫌だ）を行い、中程度の評定（7段階評定で5前後の評定値のもの）だったものを使用した。極端に評定値の高いほめ・けなし表現を使用した場合の天井効果を避けるためである。

対象者は、ランダムに割り当てられた4条件のいずれかの条件で、3通りのシナリオについて「うれしさ」「好感度」「依頼の応諾」の評定を行った。

II-2 結果

【うれしさ】

4条件、各条件3通りのシナリオについて「うれしさ」評定の平均値を求めた。平均値の分散分析では、「ほめる」・「けなす」の順序4条件の主効果は有意だった（ $F(3, 205) = 105.726, p = .000$ ）。多重比較（Tukey法）では、すべての条件の間で有意な差がみられた：「ほめ→ほめ」 $>^{***}$ 「けなし→ほめ」 $>^{**}$ 「ほめ→けなし」 $>^{***}$ 「けなし→けなし」（ $^{***}p < .001, ^{**}p < .01$ ）。「けなし→けなし」は、「ほめ→けなし」よりも有意に「嫌だ」と評定された。

「けなし→ほめ」と「ほめ→けなし」では、同じ構成要素で順序だけが違っているにもかかわらず、「ほめ→けなし」条件の方が「嫌だ」と判断されるのに対して、「けなし→ほめ」条件は「うれしい」と評定された。また、どちらの条件も、一標本 t 検定では有意に「0」評定よりも「嫌だ」あるいは「うれしい」判断であることが確認される（それぞれ、 $t = -3.149, df = 50, p = .000$ と $t = 2.317, df = 50, p = .025$ ）。

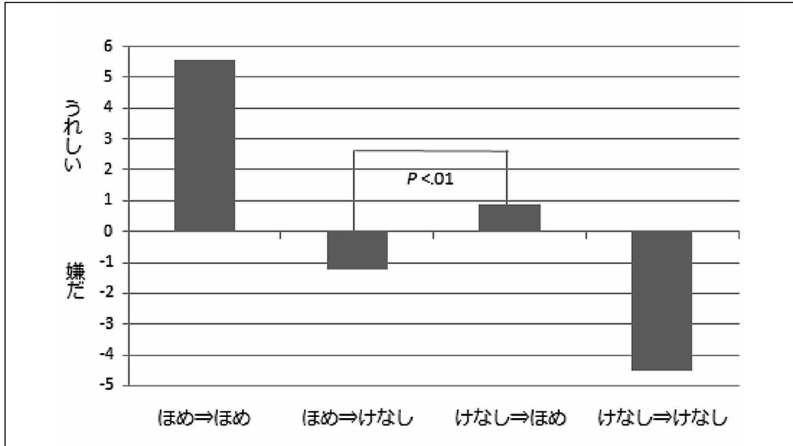


図3 「ほめ-けなし」の順序効果：「うれしさ」

【相手の好感度】

Aronsonたちが報告したのは、「相手の好感度」についてだった。シナリオ実験では「相手の好感度」の平均値についての分散分析でも、「ほめる」・「けなす」の順序4条件の主効果は有意だった ($F(3, 205) = 87.173, p = .000$)。多重比較 (Tukey法) では、すべての条件の間で有意な差がみられた：「ほめ→ほめ」*** > 「けなし→ほめ」* > 「ほめ→けなし」*** > 「けなし→けなし」(* $p < .05$, *** $p < .001$)。「けなし→けなし」をした相手は、「ほめ→けなし」をした相手よりも有意に「好ましくない」と評定された。「けなし→ほめ」と「ほめ→けなし」の評定では、同じ構成要素で順序だけが異なっているにもかかわらず、「ほめ→けなし」をした相手を「好ましくない」としたのに対して、「けなし→ほめ」をした相手は「好ましい」と評定されていた。

また、どちらの相手も、一標本 t 検定では有意に0評定よりも「好ましくない」あるいは「好ましい」ことが確認される (それぞれ、 $t = -2.340, df = 50, p = .023$ と $t = 2.042, df = 50, p = .045$)。

結果のグラフは、図3と同様なものになる。

ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか

【依頼の応諾—ノートを書させるか】

「ノートを書させてほしいという依頼の応諾」の平均値についての分散分析でも、「ほめる」・「けなす」の順序4条件の主効果は有意だった($F(3, 205) = 33.029, p = .000$)。多重比較 (Tukey法) では、「ほめ→けなし」と「けなし→けなし」の間の差を除く、すべての条件の間で有意な差がみられた: 「ほめ→ほめ」 $*** >$ 「けなし→ほめ」・「ほめ→けなし」 $*** >$ 「けなし→けなし」($***p < .001$)。

「ノートを書させる」かどうかは、「けなし→ほめ」と「ほめ→けなし」条件の間でだけ有意な差がみられなかった。また、「けなし→ほめ」条件「ほめ→けなし」条件ともに、「ノートを書させる」かどうかは、0 評定と有意な差は認められなかった。

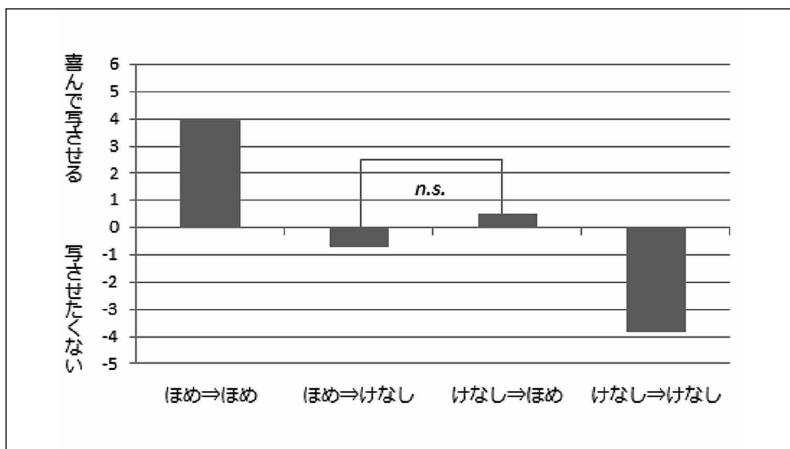


図4 「ほめ-けなし」の順序効果:「ノートを書させる」か

II-3 考察:「ほめ-けなし」の順序効果が部分的にしか再現されなかった理由

Aronsonたちの結果は、部分的にしか、再現されなかった。

(1) 「ほめ→ほめ」(++)よりも「けなし→ほめ」(-+)の方が、相手

に対する好感度（あるいはうれしさ）が高いという現象は再現されなかった。結果は、逆だった。

(2) 「けなし→けなし」(— —) よりも「ほめ→けなし」(+—)の方が好感度（あるいはうれしさ）が低いという現象も再現されなかった。この点も結果は逆だった。

(3) 再現されたのは、「ほめ→けなし」よりも「けなし→ほめ」条件の方が、あくまでも相対的に相手に対する好感度が高かったことである。しかし、Aronsonたちの結果では、「ほめ→けなし」条件で好感度はマイナスになっておらずプラスの側にあるのに、今回の結果では有意にマイナスだった。相対的な関係の結果は再現されたけれど、絶対値としての好感度の結果は再現されなかったのである。

問題は、なぜ二つの研究結果がちがっていたかである。

Aronsonたちの実験と今回のシナリオ実験の手続きには、いくつかのちがいがある。

ちがいの一つは、彼らの研究では、シナリオ実験のような仮定の状況ではなく、対象者は実際にほめとけなしを経験したという「現実性」である。現実の経験とシナリオ実験だから結果が異なったという可能性もある。ただ、この説明は、場面のちがいというだけで、現象の根本的なメカニズムの説明にならない。

二つ目は、逆に、Aronsonたちの実験の「非現実性」である。実験で一度話をしただけの関係なのに相手が自分のことを24通りものほめ表現、あるいは12通りものけなし表現で評価しているというのは、どうしても不自然である。対象者は、実験があまりにも不自然であったため、強くは反応しなかった可能性がある。これに対して質問紙によるシナリオ実験では、ほめ表現とけなし表現の組み合わせは、日常ではごく自然な一回の「ほめ・けなし」だった。

三つ目は、Aronsonたちの実験では対象者は匿名ではないかたちで相手に対する好感度を述べる条件設定になっていたこと。自分が相手に特定さ

ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか

れるという条件は、本心の表明を歪めさせた可能性が高い。彼らの結果では「けなしーけなし」（一 一）条件でさえも、相手に対する好感度の平均値はプラスの側にあったからである。

それに対して、匿名で評定をした今回の結果では「けなしーけなし」（一 一）条件の相手に対する「好感度」も「うれしさ」の評定値も有意にマイナスの側にあり、結果にも納得がいく。

なぜ、ほめ・けなしの相対的な順序効果が出てくるかのメカニズムについては、Aronsonたちの「自己効力感の獲得と喪失」の差による説明は、そのまま妥当なものとしてよいだろう。

III ほめられてなぜうれしいか：効果的なほめの要因

どの年度も行ったのが、ほめられてなぜうれしいのか「ほめの要素」の検討である。

ゼミでは、①「ほめられてうれしかった」「ほめられたのにうれしくなかった」経験を集成し、②「うれしかった」経験の内容と理由の記述を分析し、③ほめが効果を持つための要因を抽出して解説した。④さらに、そこで抽出された要因、たとえば、だれかがほめていたことを別な人から聞くという「第三者からの間接的な伝達」や声のトーンや表情など「非言語情報の付加」、「ほめの内容の明細化」などの要因を実験的に操作することでほめの効果がどの程度変化するかを確認する研究も行った。

III-1 ほめられてうれしかった経験・ほめられたのにうれしくなかった経験のコーパス

ほめられてうれしかった経験、逆に、ほめられたのにうれしくなかった経験のコーパス（集成）の作成をするために、次のような質問によってデータの収集を行った。

「これまで記憶に残っている印象的な、ほめられて“うれしかった”経験について、

①いつ、②どのような状況で、③だれから、④どのようにほめられたのか（具体的なことばや行動など）、⑤なぜ、うれしかったのか、できるだけ具体的に、述べてください。」

“うれしくなかった”経験についても同様な質問がされた。

当初のゼミでは、対象者自身が記述した「うれしかった理由」「うれしくなかった理由」と、回答にあるほめの内容の二つの情報に基づいて、ほめがなぜうれしいと感じられるか、その要素を探索的に抽出し、解説をしていった。この手続きが毎年繰り返され、最初は少なかった例が集積されていくことで、抽出される要素も増えていった。

コーパスの例は、すでに500例を超えている。年齢、性別、状況、ほめられた相手との関係、時期、経験の記憶の長さなどとの関係を定量的に分析する前段階として、ほめに含まれている要素を暫定的にカテゴリー化したものと、それらの要素の背景に共通していると考えられるいくつかの要因を、定性的な分析結果としてあげておく。

III-2 ほめの要素のリストと例

「ほめられてうれしかった」要素、「ほめられたのにうれしくなかった」要素として抽出されたものと「ほめ」の例を表2、表3に示した。＜ ＞内に示したのは、それらの要素に共通していると考えられる背景要因である。

ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか

表2 ほめられて「うれしかった」要素とほめの例

要素（内的要因）	ほめの例
●人知れぬ努力の評価 ＜関心のあらわれ＞ ＜努力との随伴性＞	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝から一人で自主練がんばってるな。次の試合には出すからな」 ・「かげでがんばってたね」
●長い間の努力・成長のほめ ＜持続的関心のあらわれ＞ ＜努力との随伴性＞	<ul style="list-style-type: none"> ・「ずっと見てたけど、伸びたねえ」 ・「毎日いつも〇〇してて、えらいなあ」
●マイナスも伝えた上でのほめ ＜関心のあらわれ＞	<ul style="list-style-type: none"> ・「〇〇なところはまだ足りないが、〇〇は良かった」 (足りないところも伝えられたので、嘘ではないことが分かったし、私のことを理解した上だったため)
●努力をしたターゲットからのほめ ＜努力との随伴性＞	<ul style="list-style-type: none"> ・その人のためにおしゃれをした彼氏から、会ってすぐ、今日はかわいい恰好しているねとほめられた。
●自分自身の評価との一致 ＜随伴性＞	<ul style="list-style-type: none"> ・我ながらよくできたとひそかに思っていたところをほめられた。 ・自分の気に入っている服を着ていった時に「それいいね。」と言われた。 ・サッカーの試合の後、監督から「いちばん活躍していた、君のあそこのプレーが試合を変えた」と言われた。自分自身手ごたえを感じていたところをほめられた。＜+特異性＞
●大事にしているものをほめられる ＜随伴性＞	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が可愛がっているペットを見て「可愛いね。」と言われた。
●センス・好みの評価 ＜随伴性＞	<ul style="list-style-type: none"> ・「あなたのそのデザイン、好きだなあ」とほめられた。 ・「いつも服のセンスいいよね」と言われた。
●“自分を理解された”と感じるほめ ＜深い理解＞	<ul style="list-style-type: none"> ・なかなかほかの人にはわかってもらえないだろうなと思っていたことを、ほめられた。
●マイナスの状況にあるときのほめ ＜治療的効果＞	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろあってまいっているとき、先生にプリントを渡しに持って行ったら「お前は、いつも締切り前に持ってきてくれるな。ありがとう。一人で自主練も頑張ってるし、きっと次の大会はいい結果出せるぞ。」とにっこり笑って言ってくれた。＜+関心＞

<p>●トラウマになっている部分を癒されたと感じるほめ <治療的効果></p>	<p>・3人兄妹で、兄と妹は色白で自分だけ浅黒く、兄弟げんかをするといつもそれをからかわれていた。それがトラウマになっていて、自分だけ「可愛くない」と思っていた。6年生のときに入学式用に買ってもらったスカートとブラウスを着ていたら叔母さんに「可愛いね、似合ってるよ」と言われて、うれしかった。</p>
<p>●表情や声の調子など非言語的情報を伴うほめ <信憑性></p>	<p>・大学で外書の和訳を先生からほめられ、さらにその背景を聞かれたとき、先生が目をキラキラさせながら嬉しそうにほめてくれた。文化の違いから理解しにくいことが多かったので、背景まで調べて、かなりの時間をかけて判断に苦慮しながら準備したので、報われたと思った。<+随伴性></p> <p>・先生が、お前はいつも締め切り前に持ってきてくれるな、ありがとう。ニコッと笑って言ってくれた。</p>
<p>●手段に労力を使ったほめ <信憑性></p>	<p>・中学生のころ、先輩がわざわざ手紙で楽器が上手になったなどほめてくれた。自分が認められたようでうれしかった。<+関心></p>
<p>●第三者からの間接的伝達・ほめ手からの別な媒体による間接的な伝達によるほめ <信憑性></p>	<p>・舞台に出て終わったあとに、他校の先生がほめていたよと友人から伝え聞いた。</p> <p>・友だちが、私の知らないツイッターで、「〇〇ちゃん（私のこと）は明るくてノリがいい！！」とほめてくれていた。</p>
<p>●意識しない・他意のないほめ <信憑性></p>	<p>・一緒に食事をしていて、おいしそうに食べてるね、幸せそうだねと言われた。何も意識しないふだんの姿を見てふと言われた一言だったから、素直に受け取れた。</p>
<p>●見ず知らずの人、利害関係のない人からのほめ <信憑性></p>	<p>・バイト中に、客から、商品を渡すのが早いと、さらっとほめられた。見ず知らずの人からほめられるというのは掛け値がないから心から喜べた。</p>
<p>●複数の人から同じことをほめられた <信憑性></p>	<p>・高校の合宿のときに、豚汁をつくったら、<u>6人の先生に会う人毎に別々に、美味しかったと言われた。</u></p>
<p>●内心の吐露としてのほめ <信憑性></p>	<p>・「いつも見てて、〇〇さんはすごいなあ、<u>ねたま</u>しいくらいだった」、と言われた。</p>
<p>●まれなほめ <ほめの価値の高さ> <信憑性></p>	<p>・滅多に人をほめない<u>厳しい上司</u>から、ほめられた。</p> <p>・「<u>あの厳しい〇〇先生</u>がお前のシュートすごいって言ってたぞ」</p>

ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか

<p>●自分が目標・モデルにしている人物／能力の高い人物からのほめ <ほめ側の水準の高さ></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>ずっと目標にしてきた人から</u>、今まで頑張ってきた結果だねとほめられた。 ・ライブが終わった後、<u>演奏がすごくうまい先輩から</u>、前よりうまくなったと言われた。
<p>●存在そのもの評価・特別な存在 <存在の肯定></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「<u>あなたがいてくれてよかった</u>」 ・「<u>あなたが私の学生でよかった</u>」 ・「<u>君でよかったよ</u>」
<p>●必要性・効果によるほめ <必要・効果></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「<u>あなたがいるだけで雰囲気変わるなあ</u>」 ・「<u>一緒にいて気持ちがいい人だ</u>」 ・「<u>一緒に話をしていると元気が出てくるなあ</u>」 ・「<u>バスケでシュートを決めたとき、チームの雰囲気が良くなった</u>と言われて、役立っている感じがした」 ・保育園の卒園式で、担任の子の親から、うちの子をここまでにさせていただいて、先生に担任させていただいて本当によかった、ありがとうございました。
<p>●具体的で明細化された評価 <特異性></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「<u>2ゲーム目のあのショット、切れがあつてすごかったなあ</u>」 ・「<u>色の置き方がすばらしい、主役を引き立てている</u>」
<p>●両立が難しいことのほめ <困難な達成></p>	<p>(小学生のころ、父の友人から) 友だちを大切にしながら、それでもここまで天真爛漫な子はみたことない</p>
<p>●依頼・委任による有能性・優位性の証明 <自己の能力の確認></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の友人から、サッカーのパスを、お前のパスは受けやすい、俺にも<u>コツを教えてくれ</u>と言われた。 ・あなたなら<u>安心して任せられる</u>と先生に言われた。 ・職場の店長から、言ったことの120%で返ってくるから<u>任せてすごく安心する</u>って言われた。
<p>●潜在的な能力のほめ <自己の能力の確認></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「<u>やれば、できるじゃないか。もともと才能あったんだ</u>」
<p>●人格の肯定 <本質の肯定></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「<u>クラスでからかわれている友だちに話しかけて、“やさしい”と言われた。自分の性格がよくあらわれている行為だと思っていたので、その行為をほめられたことで、人格を肯定されたと感じたから</u>」
<p>●自分になかった視点からのほめ・自分で気づけなかったことのほめ <新しい自己の発見></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分ではいままで考えたこともない全く別の角度から評価されているのを知り、驚くと同時にうれしかった。 ・「<u>えっ！声きれいだね</u>」と生まれて初めて声をほめられたのでびっくりした。

表3 ほめられたのに「うれしくなかった」要素と例

要素	ほめの例
●おおまかな・ありきたりの・明細化されない表現や軽々しさのあるほめ <非信憑性>	<ul style="list-style-type: none"> ・「カワイイ」「すごいね」
●言葉の内容と表情・声のトーンなど非言語的情報の不一致 <非信憑性>	<ul style="list-style-type: none"> ・「おめでとう」といいながら、<u>顔は笑っていなかった。</u> ・<u>ぞっけなくほめられた。</u> ・「ああ、よかったよ」と、<u>気持ちのこもっていない棒読みのような言い方だった。</u>
●自分について不十分な情報しか持っていない相手からのほめ <非信憑性>	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>私のことをよく知らないのに</u>「○○さんなら、◎◎できるさ」といわれたけれど、<u>言っていることに信頼性がない。</u>
●自分自身の評価と食い違いが大きいほめ <非随伴性>	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>どう考えてもできなかったとわかるのに</u>「よくできたね」といわれて、<u>納得がいかなかった。</u>
●だれにでもほめる人・ほめの頻度が高すぎる人からのほめ <非信憑性>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が何をしてもほめちぎる友人、<u>何でもない当たり前のことをしてただけなのに、ありえないくらい</u>の反応をされた。
●容易な達成のほめ <非随伴性>	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>だれでもできることなのに</u>、「よくできたね」と言われた。 ・「よく宿題をやってきた、えらい」と言われたが、<u>当然のことなので、ほめられてもうれしくなかった。</u>(ほめによって自分の評価は変わらない)
●過剰な期待を裏切る心配が出るほめ・偶然の結果 <非随伴性>	<ul style="list-style-type: none"> ・○○が良く出来たと言われたが、<u>偶然できたようなもので、次には失敗して期待を裏切ってしまうのではないかと、プレッシャーがかかった。</u>
●誤って自分に帰属された成果のほめ <誤った帰属>	<ul style="list-style-type: none"> ・バイトで同じ時間に入っている仲間がやってくれた仕事で<u>自分がやってもいないことなのに</u>、バイト先の社員からほめられた。
●背後の意図(おだて・お世辞・嫌味)が明白なほめ <背後の意図>	<ul style="list-style-type: none"> ・頼まれごとをされたとき「○○するのすごくうまいじゃん」と言われ、<u>おだてられ感がした。</u> ・友だちに「太っている方が可愛いよと言われた」が、<u>嫌味にしか聞こえなかった。</u> ・「さすが、絵を描くのが好きだといっていただけあって素晴らしいですね」と<u>社交辞令のように</u>言われた。

ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか

<p>●その分野では能力がはるかに高い同僚からのほめ <事実との乖離></p>	<ul style="list-style-type: none"> •字がずっと上手な同級生から、突然「字、上手だね」と言われたが、<u>どうみても相手の方が上手い</u>。 •高校でテストを返却されたとき、<u>友だちに点数をほめられたが、友だちの方が点が高かった</u>。
<p>●嫌いな相手・マイナスの結果を与えられた相手からのほめ <相手への嫌悪></p>	<ul style="list-style-type: none"> •バイト先の店長に「代わりに出てくれてありがとう。いつも助かってるよ。困ったときの〇〇さんだね」とヨイショされた。店長自身が代わりにやればいいのに、<u>彼が働きたくないから私と呼ばれたこと(背後の意図)</u>。そして店長が個人的に嫌いだだったので。 •病院でミズイボをとったとき、<u>医者と看護師から「えらいね」といわれたけれど、痛い目にあわせられた相手だから、ちっともうれしくなかった</u>。
<p>●ほめになっていないほめ <不適切さ></p>	<ul style="list-style-type: none"> •「<u>若く見えるね</u>」と言われたが、<u>歳だと言われたみたいで、うれしくなかった</u>。 •会社の人から、<u>お宅のお嬢さん見ましたよ、丈夫そうですね</u>といわれたが、<u>せめて綺麗ですね</u>と言ってほしかった。
<p>●コンプレックス部分のほめ <うれしくない部分のほめ></p>	<ul style="list-style-type: none"> •背が低いのを気にしているのに、友人から「<u>背が小さくていいな</u>」と言われた。
<p>●自分では好まない努力のほめ <うれしくない部分のほめ></p>	<ul style="list-style-type: none"> •父子家庭で幼いころから、料理も掃除もしていたが、家に来た友人から「<u>料理が上手だね</u>」「<u>部屋がよく片付いているな</u>」とほめられたが、<u>日常なのでうれしくなかった</u>。 •部活の顧問から、お前には長打力はないが、<u>小技はかなり効くから小技を磨くといい</u>と言われた。自分には長打力がないことの方が気にしている点だったから、うれしくなかった。
<p>●一部限定（「だけは」）のほめ <限定性></p>	<ul style="list-style-type: none"> •<u>今日は可愛いね</u>と言われたけれど、<u>今日限定だったから</u>。 •<u>足だけは細いんだね</u>と言われたとき、「<u>だけは</u>」って何だ？<u>他は太くてごめんね</u>と思ってしまった。
<p>●他人と比べられるほめ <安易な比較></p>	<ul style="list-style-type: none"> •女優の〇〇と似ててきれいだよね、<u>といわれたが、他人と比べられて、ありのままの自分をみてもらえないような気がした</u>。

III-3 ほめの要素の背景に共通している要因

ほめられたことがうれしかったり、ほめられたのにうれしくなかったりする要素は、カテゴリーとしては、表2・表3のようなものである。その背景に共通していると考えられる「背景要因」も、いくつかにまとめることができる。主な要因について整理しておこう。

(1) ほめがうれしい要素の背景要因

【関心】と【努力との随伴性】

「ずっと見ていたけれど」など、相手が「持続的な関心」を持っていることを感じるのは、うれしさの要因である。とくに、自分もずっと努力していた点に持続的な関心を持って見てもらっていた場合、努力とほめには「随伴性」（関連性）があることになる。

自分の評価とほめが一致していたという随伴性、自分が大事にしていたものやセンス・好みをほめられるという随伴性も同様である。

【信憑性】

ほめられてうれしい要素で、最も多数の要素に共通している要因は、ほめに「信憑性」があると感じられるという要因である。

「わざわざ」手紙を書いてくれるなど努力を使ったほめ、声のトーンや表情などの非言語情報がほめの内容と一致していること、本人ではなく第三者からその人物がほめていたと聞かされる「間接的なほめ」、利害関係のない見ず知らずの人からのほめ、複数の別人から同じ内容のほめをされること、「ねたましい」など本来なら言わないような内心の吐露、なかなか人をほめないような人物からのほめ、などは「信憑性」を裏づける要素になる。

【治療的効果】

ほめの結果としてほめに「治療的効果」があることも「うれしさ」の要因である。「精神的にまいっているとき」「つらいとき」など自分がマイナスの状況にあるときのほめ、トラウマになっている部分を癒されたと感じ

ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか

られるほめなど「治療的な効果」である。

【自己の能力の確認】

「あなたには安心して任せられる」など信頼して委任されること、「君はやればなかなか出来るじゃないか」など潜在的な能力をほめられることは、自己の能力を確認させてくれる「うれしい」経験である。

【新しい自己の発見・新しいアイデンティティの獲得】

報告の頻度は高くないが、「いままで考えたこともなかった自分をまったく別な面から見てほめられる」など、新しい自己を発見させ、ときには「新しいアイデンティティ」を獲得させてくるようなほめは、最もうれしいほめの一つである。

(2) ほめられたのにうれしくない要素の背景要因

逆に、ほめられたのにうれしくないという経験の要素を見ていくと、いくつかの要素に共通する要因が存在する。

【非信憑性】

ほめられてうれしい要素の背景要因と同様に、ほめの「信憑性」の有無は、うれしくなかった要素に共通している要因である。

ありきたりのステレオタイプのほめ、ほめているのにそっけない調子など、内容と非言語情報が一致しないほめ、よく知らないのに適当にほめている相手など「信憑性」のないほめは当然ながらうれしくない。

【背後の意図】

お世辞や、自分を操作しようとする意図が背後に見えるときには、ほめはうれしくないことになる。

【相手との関係】

定量的なデータはここでは示さないが、ほめられたのにうれしくない要素として頻度が高いのが、「嫌いな相手からのほめ」である。

【非随伴性】

だれでもほめる人物からのほめ、容易な達成をほめられた、偶然成功し

仁 平 義 明

たことなのにはめられたなど、結果や努力とほめの随伴性（関連性）が低い場合、ほめはうれしくない。

そのほか【事実との乖離】【不適切さ】【うれしくない部分のほめ】【限定性】【安易な比較】などの要因も、うれしくない要素の背景にある要因になっている。

これら「ほめ」の要素と要因は、暫定的な整理によるものである。

ほめの要素・要因と効果とが、対象者の特性、ほめられた相手の特性、経験の状況や時期、記憶の長さなどどのような関係があるかは、今後、定量的な分析結果を報告していくことにしたい。

引用文献

- Brummelman, E., Thomaes, S., de Castro, B. O., Overbeek, G., & Bushman, B. J. (2014). "That's Not Just Beautiful—That's Incredibly Beautiful!": The Adverse Impact of Inflated Praise on Children With Low Self-Esteem. *Psychological Science*, 25, 728–735.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Aronson, E. & Linder, D. (1965). Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 156–171.
- 仁平義明 (2015) 「自尊心」ではなく「自尊心」が"Self-esteem"の訳として適切な理由—Morris Rosenberg が自尊心研究で言いたかったこと—。白鷗大学教育学部論集, 9, 357–380.

【ほめ研究ゼミ参加学生】

○2010年度前期（五十嵐孝宣 伊澤はるか 小野崎恵美 小島奈都美 坂本諒 佐々木智未 佐藤麻由子 柴田紗希 高橋由加 深草千秋）○2010年度後期（伊藤章 宇賀神歩 大嶋詩織 倉林美奈 直井裕弥 平原有里子 松尾織乃 松林明宏 山田祐理子 吉成里紗）○2011年度前期（遠藤沙也加 遠藤笙子 佐々木由佳 須賀友紀 高橋光 平原雅俊 村田菜津美 横須賀さおり）○2011年度後期（印南芳彦 遠山麻由美 増淵詩織 丸山千尋 竹澤洋子 木村友理佳 尾身明日香 石川廣大）○2012年度前期（新井美咲 石田夏子 伊藤真純 奥田まどか 菅野朱音 菅野つくし 栗原徹子 佐藤郷子 杉本優紀 中里はる圭）○2012年度後期（渡邊みずき 堀内詩織 向山澄 蓮今日子 金川浩典 野部みなみ 松本沙樹 尾花美紀 永盛愛実）○2013年度前期（浜野知輝 齋川加奈恵 齋川由佳理 宗川桃子 吉田奈緒子 安納里佳 石川亜梨沙 阿部華 津國里穂 赤岩美由喜 吉澤由佳）○2013年

ほめられてなぜうれしいか、ほめられたのになぜうれしくないか

度後期(杉田実冬 高岡未来 永沼聖菜 野澤麗 山下美奈代 尾上奈津美 小澤久子 廣瀬苑子 白水菜帆 大塚貴洋) ○2014年度前期(高橋亜由佳 矢口綾夏 久保麻登香 野澤佑太 八周緑蘭 柳友香莉 菅谷紗央里 緑川明恵 服部朋紀 藤澤尚平 河合紅実 西村賢志) ○2014年度後期(安藤健太 石川翠 石山みづき 伊藤七子 薄井有矢 蝦名昂大 蛭原雄基 岡田知佳 高橋華子 津吹祐希 中嶋崇史 三浦大輝) ○2015年度前期(上野知也 江連巧揮 羽田祐香 佐山菜 小澤里奈 水上秀行 石井綾香 野本文香 永島沙奈映 三森梓馬 佐々木優衣) ○2015年度後期(大道歩 柏崎舞 小島敏彦 櫻井綾香 澤村江美 菅原怜和 豊澤大輝 福島祐太 村上由香 湯田楓) ○2016年度前期(阿部貴成 橋本翔 鈴木皓 山崎裕也 松井慎吾 菊池美穂 寺門明穂 榎本茜 蛭田みさと 海和真琴 蕪木友香) ○2016年度後期(浅野果廉 上野佑菜 大場樹 笠井沙織ベロニカ 菊池真由美 竹内拓 谷香里 手塚博子 速水潤 柳田萌絵 中村歩)