

9月

スクールカウンセラーだより

No.77

新生野中学校スクールカウンセラー 大和 誠一

初秋と言っても、まだまだ暑い日が続く今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。子ども達は、2学期の目標を定めて頑張っていることと思います。

さて、みなさんは「ほめ達」という言葉を知っていますか？

「人をほめる達人」の略で、なんと検定試験まであるそうです。

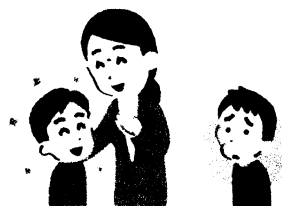
日本ほめる達人協会理事長、西村貴好という人がいます。その人が言うには「ほめることで人をコントロールするのではなく「ほめる人(自分自身)」の生き方を豊かにする」そうです。

彼が「ほめる」ことの効果を実感したのは、経営者として社員の指導に当たっていた時のことです。ある社員の良くない点を指摘して指導したその後、その社員を見たら確かに指摘された欠点を克服していたのですが、別の欠点が見られたのです。そこで再び欠点を指摘し改善しておくように言ったわけです。すると、その欠点は改善されていたのですが、また別の欠点が見つかったのです。これではだめだと思い、やり方を変えてみることにしました。欠点には触れず、その人の良いところを評価し、「ここが人より優れているので大切にしてほしい」と伝えるようにしたのです。すると、気になっていた欠点は徐々に改善されていて、長所には磨きがかかり、この人の業績もアップしていたのです。

ここで注意したいのが、この社員が、業績をアップさせるために上司がほめているのだ、と感じていたらこのようにはならないということです。ほめている人が信頼できる人でなければ、ほめられている人がその期待にこたえたいと思わないからです。だから、ほめる人は、ほめられる人を分かってあげられる人にならなくてはならないでしょう。西村さんが、「ほめる人の生き方を豊かにする」と言ったのは、人をほめることによって自分が信頼される人間になっていることを実感したからでしょう。誰しも自分をほめてくれる人を信頼するものです。逆に、ほめられた人から自分は試されているのです。「あなたは、信頼に足る人かどうか？」

だから、おやみにほめて、人を自分の利益に沿った形で動かそうと思うのは間違いです。現に、ネットで「うちの上司は、ほめ達検定合格者だけど褒められてもやる気が出ない」とか書かれていたりします。

言葉だけでなく心がこもらないといけないのでしょうね。



カウンセリングの案内

○相談日時 毎週金曜日。午前10時～午後4時45分

相談時間は、約50分。回数は自由に決められます。

○相談場所 カウンセリング ルーム(新生野中学校西館3階)

○申込方法 事前に担任の先生か教頭先生、あるいは直接スクールカウンセラーに
申し込んでください。

Tel 6757-1421 (新生野中学校)

生徒のみなさんへ

2 学期が始まって、1 週間たちました。元気で過ごしていますか？

さて、みなさんは、劣等感という言葉聞いたことがありますか。「自分の欠点や弱点等を意識し、自分が他の人よりも劣っていると感じる否定的な感情」です。それは、誰しもが持っていて、日々劣等感を持っているからこそ、それを補うために努力し、能力を得ようとするわけです。劣っていることを努力によって克服しようとして、スポーツ選手はより上手になろうとし、科学者は新しい発見をめざし、そうやって人類は進歩するというわけです。

千円札の人物、野口英世は、幼いころ大やけどをおって、その傷あとでいじめられ劣等感をいただきましたが、傷を治す医者に憧れ、世界的な医学者となりました。デモステネスやチャーチルらは、吃音(きつおん)を克服して弁論の上手な人となりました。このように劣等感をバネにして成功した人の話はよく聞きますね。だから、劣等感決して悪いものではないのです。

しかし、劣等感をいだと、「どうせ自分はダメだから・・・」とか「がんばったところでムダ」とあきらめてしまう人がいます。これを心理学では劣等コンプレックスと言います。コンプレックスをよく劣等感と混同して使っていますが、英語のコンプレックスに劣等感の意味はありません。ただし和製英語として定着しているので普段はコンプレックスを劣等感として使っています。



劣等感を心の問題として最初に使ったのは、アルフレッド・アドラーという心理学者です。アドラーによると、劣等コンプレックスは、うまくいかないときの言い訳に使われているといいます。「私は、バカだから勉強したって分からない」とか「暗いからきらわれている」とか。それらは、「自分だけの解釈」といって自分がそう価値判断しているだけなのです。いや、周りもそう思っていると反対する人がいるかもしれませんね。けれども実際は、「一歩踏み出して自分を変えて見よう」とか「現実的な努力をして現状を変える」ということから逃げるといった言い訳に使われているだけなのです。あたかも何もしないことが正しいかのように主張するために生み出したものです。みんなが認める「客観的な解釈」とは違います。

逆に劣等感を隠すために、他人に偉そうにするとか攻撃的にふるまうといった誤った形をとることもあります。これを、優越コンプレックスといいます。つまり優越感、劣等感を隠すために表れる行動なのです。威張ったり、やたらに怒ったりする人は、心の奥底に押し込めた劣等感があるわけです。

これらコンプレックスは、「楽しくない生き方」を選んでしまいます。そのため、アドラーは「ありのままの自分を受け入れ」「ありのままを勇気によって変えていく」ことを主張しています。

『われわれは、何かの能力が足りないのではなく、ただ、自分を変える”勇気“が足りていないだけだ。』というわけです。

しかし、そう簡単に自分を変える勇気なんか出るわけがありません。

どうしたらいいかは、一緒に考えましょう。
ぜひ、カウンセリングルームへ来てください!!
お昼休みの時間に開放しています!!

