



スクールカウンセラーだより

臨床心理士・公認心理師

やぎ じゅんこ たかい みか
八木 順子・高井 美佳

こんにちは。今日は「世話好きな人は、自分のことを好きだと感じる人が多い」ということについて、一緒に考えてみたいと思います。

電車の席に座っているときに、つえをついたおじいさんが乗ってきました。おじいさんは座る席がなくて、目の前でよろけています。さて、みなさんはどうしますか。

- 1)「どうぞ」と言って、席をゆずる
- 2)とくになにもしない
- 3)いきなり、寝たふりをする



どうするのか、その時によりちがい、正解はありません。「将来、人のお世話をする仕事をしたいなあ…」とか「人をはげましたいな」と思っている人は、「席をゆずる」を選んだかもしれません。

もし、みなさんが席をゆずったり、荷物を持ってあげたりしたとしたら…このような、良いことをした後、すごく気持ちがよく、こころが軽くなる人が多いものです。つかれていても、つかれがとれたりすることもあります。「私ってかっこいい」という思いや、そうかい感を持ち、また、おじいさんが「ありがとう」と感謝してくれます。そういう、親切の気持ちよさがクセになって、お世話を一生けん命にする人もいます。

親切にすると、なんだか自分がステキに感じる…そんな経験をしたことがある人もいます。そして、そのようなことを続けていると、「私は優しい人。私はよゆうのある人」と、ポジティブな自己像（自分はこんな自分であると、イメージしている自分のこと）をもつようになります。そうすると、自分のことが好きになり、自然と「もっともっとがんばろう！」という前向きなエネルギーがわいてきます。

なにかしてもらったら「ありがとう」と言ってみたり、あとから来る人のためにドアを開けてあげたり…『小さな親切行動』や『ちょっとしたお世話』をして、自分を好きだなあと感じる時間を増やしてみてください。

【保護者の皆さま】

こんにちは。日本人は、「自己肯定感」が低いとよく言われます。しかし、「だからどうすればいいの？」と疑問に思うかもしれません。今回は、私たちの「自己肯定感」を少しでも高めるためには、どうしたらいいのか、一緒に考えてみたいと思います。

～他人とのかかわりの中で自分と出会う～

表面の電車でのお話…保護者の皆さまは、どう考えましたか？いろいろな考えを持っていらっしゃる方を見えると思いますが、「自己肯定感」という側面から考えると、席を譲るという行為が「自己肯定感」を高めることに影響するようです。それは、(相手から感謝されようとされまいと)、他人のために自分が犠牲になって貢献しようとしている行為そのものが、「私は意味あって生きている」「私には生きる価値がある」という、人としての基本的な「自己肯定感」を生み出すからだそうです。

反対に、ひとりぼっちで閉じこもって生きている人は「自分が好きだな」とか「自分っていいところあるよなあ」と感じることはなかなかできません。人と人の間で比べられたり揉まれたりしないと、自分のことは自分でわからないからです。このことは、心理学では「社会的比較論」と呼ばれ、人はみんな子どものころから、他人とのかかわりの中で、自分への肯定感情(自分を愛し、自分を大切に思う自己愛や、自分自身を価値ある存在として尊重する自尊感情)を高めていくのです。

～人をいじめると傷つくのは自分～

そう考えると、困っている人に対して知らん顔をしてしまう人や、寝たふりをしてごまかしてしまう人は、本当は、こころの中でなんだかチクチク針が刺さっているのかもしれません。もちろん、その時の状況によって、席を譲りたくても、できないときもあると思います。しかし、そういった閉じた回避行動を重ねていると、だんだんと、人生そのものを大切に思えなくなったり、生きているこ

とに虚しさを感じたりと、心労がたまりやすい体質になっていくようです。人にやさしくかわるチャンスを無視したり、ないがしろにしたりすると、結局は自分が傷つき損をすることになるようです。



世話をやけるチャンスが来たら、それは自分を好きになれるチャンスが巡ってきた…なんて考えてもいいかもしれません。

～世話好きは、世話を焼いてもらえる！～

お子さんに小言を言っている時や、ちょっとした言い合いになったりした時に、お子さんが泣き始めてしまったら…保護者の皆さんはどうされますか。それが、街中やショッピングモールのように、人の多い場所だったらどうでしょう。

- ① 「泣かないで」と泣き止むように促す。
- ② 楽しい話に切り替えて、気分転換をさせる。
- ③ 子どもと同じように泣く。

実は、一番手っ取り早くお子さんが泣き止むのは、③なのです(なかなかできないかもしれませんが…)。泣きまねをするのではな



く、その時のお子さんの気持ちに寄り添って、気持ちに成りきって“泣く”ということです。つまり、『共感する』ということになります。ちょっと難しい言葉で説明すると、相手と情動を一致させるということになります。

取りなそうとか、かき消そうとするよりも、気持ちと同じ方向に向けていく方が、深い人間関係になっていきます。そうすると、本当のことを自己開示してくれやすくなります。人は、真剣に共感してくれる相手に対して、嘘がつきにくなるようです。ポイントとして、人は自分のことを他人に開示すると、相手のことも、同じように知りたくなるということがあります。そして、相手の悲しみや苦しみも、一緒に背負いたいと感じるようになります。

これは、心理学では「好意の返報性」と呼ばれており、人が他人から好意や親切を受け取ると、同じように好意や親切を返したくなる心理的な現象のことを指します。つまり、普段から世話好きな人は、困ったときなどに他人から助けられることが多いということです。「あの人を助けたい、共感してあげたい」と思ってもらえる、そして、そう思ってもらえる自分は、大切な存在だと感じることができ、肯定的に自分を受け入れる感覚である、自己肯定感のアップに大きく影響していきます。

自分自身を愛するために、小さな親切行動から、お子さんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。よろしければ、参考にしてください。