

スマイル ニュース

SMILE NEWS

217

男女共同参画推進委員会

褒められると嬉しい

どうしたら一人ひとりが輝けるだろうか。

小学校の掲示板に「友達の良いところを見つけよう」とあった。良い人間関係を築く重要な視点である。周囲の人の欠点は誰でもすぐに言えるが、長所となると日頃の注意力が必要になる。

漫画家のしりあがり寿氏が、テレビ番組の中で「長所が見える虫メガネ、短所が見えなくなるサングラスがあるといい」と言っていたが、面白い。

大人になると自分の欠点は認めたくないし、他人に指摘されたくない。また、人の長所も素直に認めたくない心が微妙に働いてくる。

学校と違い社会では、嫌な人には会わないという選択肢もあるが、避けている人とは意外と出会うという運命がある。地域社会では、良好な人間関係を築くことが、あらゆる活動の重要な要素となる。「十人の友達ができる本」の著者である高橋フミアキ氏は、苦手な人と会う直前に心の中で「ありがとう」と3回つぶやくことを薦めている。これは確かに効果がある。

老若男女、誰であろうと、褒められ認められることは嬉しいものだ。苦手な人であろうと昇進・栄誉などには、ひと言「おめでとう！」を伝えたらどうだろうか。活動や趣味などに「素晴らしいですね！」と言葉を添えると、その人がますます精力的に活動する力となる。自分の失敗を引きずらず、好転させる考え方について、ゴルフツアーメンタルトレーナーのヨッシー小山氏は、1に「まず自分をほめる」、2に「どうすれば良かったのか振り返る」、3に「そのために何をすれば良いか考える」と良いと言う。



【問い合わせ】市男女共同参画推進委員会
(総務課総務担当内) ☎ 62-3117