

# -Take off-

苫小牧市立明德小学校

校長 南 一也

2015. 1. 23発行 No' 10

## 長所をみつけ褒めること

この時期、受験シーズンになると、私が中学校の教員時代、中学3年生に面接の練習をしていたことを思い出します。面接で必ず聞かれる質問として「長所と短所」があります。子どもたちは自分の短所については言えるのですが、長所は以外と言えていなかったように記憶しています。

さて、日本人は、自分や相手の「長所を見つけるのが下手」であるというような話を聞いたことがあります。たとえば、スポーツの国際試合で、外国の選手やコーチ・監督が相手についてコメントを求められると、どんなに力の差があっても必ず相手の選手やチームのすばらしいところを褒めながらコメントをしています。

まず、自分の長所を見つける（知る）ことは、自己肯定感を高めることにもなります。自己肯定感が高いと心が広くなり、少々のことではめげず意欲的に人間関係を築くことができるようになります。逆に自己肯定感が低いと自分に自信が持てず、失敗を避けるために挑戦しない子に育ってしまう傾向があり、その自己肯定感の形成には幼少期の体験が大きく影響すると言われています。

また、相手の長所を見つけることは、相手を褒めることができるようになります。人は、褒められることで「ドーパミン」という脳内物質が分泌され精神を安定させ気分を高め、気持ちがよくなり頑張ろうという気持ちが自然と湧いてくるそうです。子どもはもちろん大人でも当てはまると思います。

短所は確かに目に付きやすいです。しかし、それは自分や相手のことをよく見ていない証拠です。気づかないところでの相手の頑張りや長所を見つけようと努力することは、自分自身の観察力や洞察力、聞く力を磨くことにもなります。相手の短所を挙げて非難すると、本来は改善していかなければならないことも素直に受け止めることができなく、返ってくるのは恨み、憎しみだけでプラスになるのは何もありません。文句を言われても平常心でいられる人はいません。お互いの関係が何かぎくしゃくするようになっていくのではないのでしょうか。

たとえば子どもに何か頑張らせたいことがあるのなら、否定的なことばかり言うのではなく、まず長所を見つけ褒め「頑張るぞ!」という気持ちにさせることが大切です。人を動かすには、まず、相手の良いところを見つけ素直に褒め言葉をかけることが効果的な方法ではないでしょうか。

