

ほめ言葉を信じよう

自分が自分をどう思っているか、自分をどう評価しているかを「自己評価」と言います。問題がある時、自己評価が高い人は「自分はやれば出来る！」と考えて、積極的に努力することが出来ます。これに対して、自己評価が低い人は「どうせ自分には出来ない」と思い、問題に立ち向かわずに逃げてしまうことが多いそうです。



実は、自己評価には「自分自身についてどう思うか」の他に、もう 1 つの意味があります。「他の人からどう思われているか」ということです。

次の例を考えてみましょう。A さんはとても優しい子で、お友達から好かれていました。でも A さんには、お友達がちょっと不機嫌だったりすると、すぐに「きっとこの人は私が嫌いなんだ」と思い込む、という欠点がありました。もちろん、お友達は A さんを嫌いだと思ったことは 1 度もないのですが、A さんがそう思い込んでしまうのです。



この場合、お友達が A さんを優しい人だと思っている気持ちは、他の人（他者）による評価ですので「他者評価」と呼ばれるものです。これに対して A さんが「きっとお友達は私を嫌っている」と思っている気持ちは、友達がそう思っているのではなくて、A さん自身が勝手に思い込んでいるだけなので「自己評価」ということになります。

A さんはなぜ、お友達に嫌われているとってしまうのでしょうか。それは、A さんは自分にとっても自信がないからです。自分に自信がないので「A さんは優しい人」という他の人の評価を信じるが出来なくなり、「私はやさしくなれない」と友達の言葉を否定してしまうのです。

クラスで誰か 2 人がひそひそ話をしていると、A さんは「私の悪口を言っているんじゃないかしら？」と心配になったり、誰かが笑っていると「私は笑われている」と信じてしまったりします。ひそひそ話をしていた 2 人はテストの点数を教え合っていて、恥ずかしいから耳元で小声で話していたのかもしれませんが、笑っていた人は、昨日のテレビ番組を思いだして笑っていたのかもしれませんが。このように、A さんとは全く関係ないところで起きたことでも、A さんは間違った「自己評価」のせいで、不安になったり、悲しくなったりすることが、よくありました。そしてますます、自信をなくしてしまうのです。

「他の人からどう思われているか」は他者評価ですが、「他の人からどう思われているか」というのは自己評価です。低い自己評価を信じて、せっかくほめてくれたお友達の言葉を否定しないようにしましょう。お友達や家族、先生からほめてもらった時には、素直に受け止めて信じてみましょう。そうすれば、少しずつ自分に自信がついてきそうです。

