

TS（トータル・サティスファクション）を目指して③③

「みやぞん」さんの言葉

校長室担当より

今まで生きてきた中で、自分の機嫌が悪いことやイライラしていることを表情や態度で周囲の人に伝えている場面を何度となく見てきました。時には教室においてさえ、生徒に対してこういう行動をとる方を目撃することもありました。皆さんの周囲にはいらっしゃいましたか？ 例えば、今の時代対話をしながら学習や業務を進めていく必要があるケースは多々あります。その一方で静かに過ごしたいというある方が、その思いを言葉で丁寧に伝えるのではなく、「私語をするんじゃない！」と言わんばかりに周囲に不機嫌な態度で示す。これは自分の感情で周囲をコントロールしようとする行動で、現代社会で求められる「対話とパートナーシップ」に基づいた行動ではありません。子どもがおもちゃを欲しいと駄々をこねて、泣き叫ぶのとある意味似ています。周囲の人たちは「大人であるはずなのに、めんどくさい人だ。」というレッテルを貼り、「またこの人は機嫌が悪い。」という状況を周囲にいかにもうまく知らせるかということまで考え始めます。たいていの場合、こうして周囲の人が気を遣ってくれる結果、本人としては事をうまく進めやすくなることが多いもので、これがその人にとっては成功体験となり、不機嫌な態度を示すことが習慣化してしまう。しかし、周囲の人はしっかりとその行動を観察しており、決して忘れることはありませんから、この行動は確実に本人の周りからの信頼を損なうこととなり、知らないうちに孤立を深めているという状況が生まれます。

多くの方が御存知の言葉かもしれません。「世界の果てまでイッテQ」という番組で、タレントのみやぞんさんが口にした言葉に「自分の機嫌は自分でとって、他人にとってもらおうとしない。」というものがあります。これは「ポジティブ思考になりましょう。」とか「プラス思考でいきましょう。」という意味にも捉えられがちですが、スポーツやポジティブ心理学の観点から見ると少し異なります。ポジティブシンキングやプラス思考というのは一度自分が不機嫌になった時にそれを無理矢理前向きに考えようとするアプローチです。考え方ではなく自分の感情への自分の向き合い方の問題なのです。メンタルトレーニングの観点で言い替えると、「自分のメンタルの状態は自分で整えられるようにしよう。」「生

きていれば、自分の思い通りにいかず機嫌が悪くなることは沢山あるはずだが、そういったあらゆる時でも自分のご機嫌は自分でとっていい状態を作ろう。」というのが「自分の機嫌は自分でとる」ということの意味です。

どんなに年齢を重ね、どんなに仕事ができたとしても、機嫌が悪いことを顔や態度に出して人と接したり、少しのことで騒いで周りに同意を強く求めたり、周囲の人に別の人をミスなことさら非難する姿は、幼稚にしか見えません。逆に、今まで人間としての学習をしてこなかったのかとさえ思われることでしょう。自分の機嫌を自分でとれる人は幸福感もパフォーマンスも高いので、ミスがあったとしてもしっかりとその意図を知ろうとし、問題があるのならば一緒に解決をしようとするので、わざわざ誰かを責めたりもしません。そして、周囲に対して前向きな影響を与えられるようになるので、人も集まりやすくなるのです。そういう私もまだまだできていないと感じることが多く、「自分で自分の機嫌を取る」ために、この連休中には愛車の洗車をし、おいしいタイ料理を愛する妻と食べに行くことにします。(令和5年5月1日)