

臨床のきれはし Sheet4

浅田 英輔

自分は本当はどう思われているの？

ある友人女性から「浅田さんかっこいい」と言われたとします。当然うれしいのはうれしいですが、心からの言葉なのか、うわべの言葉なのか、もしかしたら「こいつにはこうっておけばおとなしい」と思っているだけなのか、「お世辞で言っただけなのに喜んでるキモい」と思っているのか、「おだてて何か要求があるのか」かもしれませんし、わからないです。問い詰めていけばわかるのかもしれないですが、「お世辞だったのか」とわかったところで、がっかりするだけで、プラスにならないように思います。むしろ「この人は本当は陰で悪口を言っているかもしれない」なんて思うかもしれません。そう考えると、「かっこいいって言われたうれしい」にしておけば、みんなハッピーなのではないでしょうか。もちろん、「オレのことかっこいいと思っただろ？ だったらつきあえよ」となるとまた別の問題が起きてくるわけですが、「かっこいいって言ってくれてありがとう」としておけば、その人との関係も OK、自分の気分も OK といことづくめではないでしょうか。もしかしたら、女性陣のなかで「浅田はかっこいいって言っておけば喜んでるから楽だ」という噂が流れたりすると、たくさんの人に「かっこいいね」と言われるかもしれないですね。みんなハッピー。

「かっこいい」がわかりやすいかと思って例にあげましたが、自分がうれしい褒め言葉であれば、なんでもいいのです。「頭いいね」「できるオトコ（オンナ）だね」「素敵だね」「しっかりしてるね」「細かいところに気がつくね」「気がまわるね」「よくみてるね」「おしゃれだね」「きれいにしてるよね」などなど、自分がしっくりくるのであれば、なんでもいいです。

※いままであまり意識していませんでしたが、身体、見た目に関する褒め言葉はかなり気をつけたほうがよいですね。いわゆる美人に対して「美人ですね」「きれいですね」「かわいい」というのは、相手にとってみたら不快であることもあります。「褒めてるからいいじゃないか」と思う人もいるかもしれないけれど、相手がどうとるかが問題です。一般的に、男女とも身長は大きいほうがよしとされる傾向がありますが、「ちび」は悪口で「のっぽ」は褒め言葉でしょうか。「美人だね」といってもいいなら「不細工だね」と言ってもいいのではないのでしょうか。「でぶ」と同様に「やせてるね」も必ずしも喜ばしいこととは限らないですね。そう考えると、「一般的によしとされている価値観」だからといって、いきなり身体のこと言及するのは、相手への気遣いがなされていないことになります（ただし、「ほめてるからいいだろう」という人の価値観を崩すのはだいぶ難しそうである）。私の価値観では「髪型をほめるのは OK」と考えますが、そうであってもさわやかクンが「素敵な髪型だね」というのと、清潔感のないおじさんが

「か、か、かみ、きれいだねぐふう」というのは違うし、仲のいい友達にいうのと、道端で会った人にいきなりいうのとは違うように、普段の関係性による部分は大きいといえます。

全てのほめ言葉に対して「やったぜほめられた」で済めば、それはもうハッピーハッピーなことですが、さすがにそういう境地に至るのは難しいです。言ってくる相手も、純粋にほめたいと思ったならいいのですが、明らかなイヤミであったり、いろいろな思惑をもって使うほめ言葉もあるだろうと思います。

そういったいろいろな場合があるにしろ、ほめ言葉はことさらに「そんなことない」なんて否定せずに、素直に受け取っておけばよいのかなと思います。ほめたほうからすると、「素敵だね」→「そんなことない」などと返されると、自分の意見を否定された気になりますよね。

「主観的な思い込み」はあたかも悪者であるように扱われている気がしますが、実はこれは大事なことです。何事も適量が大事ですが、上手に思い込んでおけばいいのです。「自分はできるオトコだ」と思い込んだほうが、「自分はまるでダメなやつだ」と思うより、おそらく仕事はうまくいくはずです。

もちろん、それにあわせて、客観性も大事です。客観性というのも難しく、「自分は客観的に自分を観察している」と考えるのは危ないですね。自分の視点だけでなく、身近な友人などに「あなたはこう言ってくれたけど、なんでそう思ったの」などと聞いてみればいいですよ。身近であるほど、「あの時は冗談でいっただけだ」とか「こういう仕事ぶりをみて、すごいなと思った」などきちんと教えてくれることでしょう。そうやって、自分の中のいいところを具体的にし、アップデートしていくことで、自尊心やら自信やらが育っていくのではないのでしょうか。

子どもへのかかわりとしてもいいですが、大人になった自分にこそ試してみるといいのではないかと思います。

とは言っても、慣れないうちは、ほめられてもすぐに「そんなことないよ」とか「でもこっちにダメなところがあるの」など否定してしまうかもしれません。

自分にじっくりくる返し方を考えてみるといいですね。

「かっこいいね！」→「ありがとう」

「頭いいね！」→「でしょ！」

「そのネクタイいいね」→「選ぶときだいぶ迷ったんだよね」

「そのスカートかわいいね」→「そうなの！高かったけど買っちゃった！」

「仕事はやいね。」→「うん。がんばったの。」

「やさしいね」→「ほっとけなくてね。」

必ずしも自分を肯定する意味の言葉だけではありませんが、「そんなことない」などという言い方をせずに相手の言葉を否定しないだけでも、相手からするといい印象を持つかもしれません。

「周りの言葉を気にしすぎるな」というようなことがよく語られますが、どうやって気にしないでおけるのか、細かく考えることも大事だと思います。まずはほめ言葉に「ありがとう！」「うれしいよ！」ということから始めてみましょう。