



見えていない「よさ」を見る力

札幌国際大学 准教授 安井政樹

今回のてこぼこポン!のテーマは「"苦手"の見方を変える発明」です。

周りから否定されると、誰だって自信を失っていきます。あの人にもこの人にも言われると、なおさらです。「誰にでも苦手はあるんだよ。」と言われても、気休めにもなりません。自分が嫌いになってしまうと、いろいろなことを頑張れなくなってしまうたり、「どうせ私は・・・」と投げやりになってしまうと悪循環へと陥ってしまうのです。

そんな時に見ていただきたいのがこの番組です。この番組の効果は2つあります。

【1 苦手がある本人にとっての効果】

自分がダメだと思っているところでも、そうでもないかもしれない。と自己認識を変えていくということです。これは、番組中でも描かれています。こうした練習を日々していくことで、「あの子に~された!!」という逆の立場になったときにも生かせるのです。ただし、懸念されることもあります。例えば、順番を待っていて交代しなければならないときに、「私は他人のことが気にならないくらい大好きなんだ!」と、譲れない苦手をよさとしてとらえることはよいものの、それでは、周りを意識した行動につながらないのではないか、ということです。そんなときには、**「他の人も同じくらい大好きなんだと思うよ。」と自分と同じものが好きな仲間**を待たせているということに気付かせたいですね。**自分の邪魔をする「敵」**と思えば、どうでもよいと思いがちですが、「仲間」ととらえることで、「大事にしないと!」と思えるようにしたいのです。

【2 苦手に苦勞している周りの人にとっての効果】

頭ではわかっているけど、「いい加減にして!!」と心のどこかで苛立ってしまう。これは、よくあることです。仏の顔も三度と言われますから、どんなに心が広くてもそうってしまうのです。そんな時に、この番組を見てほしいのです。「協調性が無い!」ように見える人は、「周りに流されないでマイペース」だったり、「主体的で自分らしさをもっている」ことがあったりするかもしれないのです。そうした「目」をもつことで、心のゆとりができるのかもしれませんが。このゆとりが、関係を大きく変えていくのです。

私たちは、ついダメなところに目が行きがちです。もっとよくするために「欠点を見つける視力」がいいのです。しかし、欠点ばかり見ていると「よさを見つける視力」が悪くなる。これは、ある意味で近視が進行し、遠くが見えにくくなることにも似ています。メガネで遠くが見やすくなるように、「"苦手"の見方を変えるメガネ」をかけて、見えていなかった「よさを見つけられるようになる」といいですね。