

TS（トータル・サティスファクション）を目指して MIO

自分で自分の機嫌をとりましょう

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、言葉だけでなく溜息をついたりわざと聞こえないふりをしたりするなど表情や態度で周囲の人にあた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せんか？ 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、本校の目指す「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のが意外に多いもので、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こともあります。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。

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、周囲の人に別の人のミスの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、休日には愛車の洗車をし、愛する妻とおいしいものを食べに行くことにしています。もちろん、「妻の機嫌をとること」も大きな目的ではありますが・・・。（令和6年10月30日）