



# 思斉のしせい

大阪府立思斉支援学校 支援室だより  
第62号 令和5年4月 日

新年度初の『思斉のしせい』です。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

最近、褒められることはありますか？わたしは、作った料理を子どもに褒められました。外食するよりもわたしが作ったものが美味しいと言われ、素直にうれしかったです。職場では、「いつもありがとう」と一言添えられた美味しいお菓子を頂きました。大人になって褒められることや感謝されることは、本当に少なくなってきたなと思っています。

気分を良くしたわたしは、褒められることが人間にとってどのような効果があるのだろうかと思ひ、さっそくインターネットで調べてみると、デール・カーネギー (Dale Carnegie, 1888~1955年) がヒットしました。彼が 1936 年に著した『人を動かす』の存在を全く知らなかったわたしですが、少し手にとってみると人間関係を良好にするスキルが書かれていました。その中で、人を動かす三原則の一つ、「重要度を持たせる」を抜粋します。

**自己の重要度を満足させる方法は、人それぞれ違っており、その方法を聞けば、その人物がどういう人間であるかがわかる。自己の重要度を満足させる方法によって、その人間の性格が決まるのである。(p.37)**

自己の重要度とは、「大切にされたい」「他人に認められたい」という気持ちを指すようで、子どもに料理の腕前を評価されると新しいレシピに挑戦したり、同僚から感謝の言葉を受けたり、生徒が記す好きな先生ランキングノートに自分の名前があると嬉しくてやる気が増したりすることなどと、実感しました。科学的にも脳内の神経が刺激され幸福感を得ることができると実証済みだとすると、褒められることはやはり、人間にとって良い効果があるのだと思いました。

カーネギーの著書から、褒められること・褒めることが職場でも家庭でも友好的人間関係を築くことから実生活でも役立ててみようと思気込んでいます。

最後に、カーネギーの言葉を紹介します。

**私たちが日常生活で得られる心の安らぎや喜びは、自分の居場所や持ち物や、身分によって左右されるものではなく、気持ちの持ちよう一つで決まる…。外部の条件はほとんど関係がない。**

—『道は開ける』より

## 参考・引用文献

『人を動かす 新装版』(デール・カーネギー著、山口博訳)

『まんがでわかる D・カーネギーの「人を動かす」「道を開ける」』(2015年宝島社)

※漫画で読みやすく、2つの原書の論旨をまとめた本です。