

# 心理学科

## こころについてのエッセイ⑦

### ほめる効果

皆さんはうっかりミスや人間関係でひどく落ち込むことはありませんか？

そんな時はどうしても自分を責めがちです。けれどももどんなに攻めても事態は



変わらず、かえって悪化する一方。そんな悪循環の罠にはまることもありますよね。そんな時に思い出してほしいのは、「ほめる効果」です。

実は私も日常的に様々なミスを連発しています。もしかしたら皆さんは、大人になったらミスは少なくなると思っていませんか？実は残念なことにそんなことはありません。かえって仕事をしていると様々な種類の「しなければいけない作業」が日々湧いて出てきて中には忘れてしまったり、郵送しなければならぬ書類を期日までに提出できなかったりと色々なことが起こります。

そこで、いま「自分をほめる」ことを意識してやってみましょう。自分をほめるなんてそんなことはできない！と思う人もいるでしょう。大丈夫です。普



段当たり前と思っていることを意識してほめてみるのです。学校来れて偉い。家に無事帰れて偉い！歯磨きできてえらい！そうしているい

と、何故かちょっと気分も上向きになってきます。ついでに身近な人もほめると、人間関係もどんどん良くなるかも知れません。



是非なんでもいいので

自分や周りの人をほめてみましょう。簗下 成子（臨床心理学）

