

## 「ご機嫌」と「不機嫌」

2024・12・19 校長 重枝一郎

「ほら笑顔だよ。しかめっ面だと何もかもうまくいかないよ」。誰もが経験として一度は言われたことがあるのではないのでしょうか。

私は女学院に来ての最初の頃の **Sence of Mission** に、「常に機嫌よく」というタイトルで書いたことを思い出します。その時、山田圭子先生が、その言葉を書いたうちわをつくってくれたのを思い出します（笑）。

人のパフォーマンスは、内容と質でできています。内容とは「何をするか」であり、質は「どんな心ですか」です。この2つがパフォーマンスを決定する2大要素になります。「何をするか」は、もちろん大切ですが、「どんな心ですか」のマネジメントは、私的には最も重要だと考えています。「機嫌」がいいと、個のパフォーマンスは向上します。また、仲間もできるので協力してもらえます。

「どんな心ですか」という時は、自分の心と向き合う瞬間です。「今、自分にご機嫌か、不機嫌か」。行動の質を高めるには、当然「ご機嫌」であることは大切です。そして、その「機嫌」は自分で自分の機嫌を取っていくことが大切なのです。効果的な方法の1つが、表情、態度、言葉を選択することです。外的要因は選べませんが、表情、態度、言葉は自分の思考次第で選択できます。ちなみに、無理に笑顔を作って、ごまかす態度をとることとは異なります。

「自分の機嫌は自分で取る」ための原動力として、「ご機嫌でいることの価値」を理解することが重要になります。

私が、以前生徒に行った演習として、「機嫌がよい時は得られて、悪い時に失うもの」を思いつく限り書き出して、書いたものになるべく具体的なエピソードを付けて話すという授業があります。生徒たちは、どんなことを書くのか例を示すと、「集中力、快適な睡眠、やさしさ、思いやり、視野の広さ、判断力、信頼、健康、自分らしさ、気付く力、切り替える力、おいしい食事、・・・そして一番多かったのは、友だちとのよい関係」等たくさん出ます。生徒たちは、失うものの多さに気付き、ちょっと怖くなります。生徒たちは、「次の自分」のために「ご機嫌」を大切にしようというマインドになったと思います。

ちなみに、「不機嫌ハラスメント」という言葉もあわせて話しておきます。「ご機嫌」に価値を置くのとは反対に、「不機嫌」に価値を見出している人がいます。「不機嫌」であれば、まわりの人が機嫌を取ってくれると学習している人です。そうやって人をコントロールしようとするのを「不機嫌ハラスメント」と言います。これは赤ちゃんが。助けを求めて泣くのと同じです。赤ちゃんは自分で状況を変えられないからそれでいいのです。でも私たちは、自分の機嫌は自分で取るのが当たり前です。そんな人は、「お前、赤ちゃんか！」ということになります。

2学期はどんな“たし算”ができましたか