

叱られた経験

2026・9・28 校長 重枝一郎

落ち込んでも、もう一回がんばろうと思えるような「レジリエンス（しなやかで折れない心）」の高い人は、ほめられた経験も、叱られた経験もどちらも多い人であるという研究結果があります。ほめられてばかりで育った人や、叱られてばかりの人よりも「レジリエンス」が高くなるといいます。そして、叱られたことも、ほめられたこともない人が最も「レジリエンス」が低いのです。

ちなみに、「ほめる」と「認める」は違います。「ほめる」は、他者の存在・交流なしでも成立します。直接素直にほめればいいのです。でも、「認める」は他者の存在・交流から感じ取るものになるのです。だから、「認める」は直接与えにくいので、認め合う集団づくりが大切になるのです。つまり、「ほめる」ことは、しようと思えばできます。

そこでポイントになるのは「叱る」の方になります。叱られると、相手は、恥ずかしい、腹が立つ、落ち込む気持ちになります。だから「叱る」ことを遠慮することがあります。ただ、「レジリエンス」を高めるためには、「叱られる経験」は必要になるのです。

ここで難しいことを言います。みなさんは叱られた時、自分が叱られることを、ほめられることと同じように、自然に受け止められるかどうかということです。叱られた時は、まずショックを受けるかもしれませんが、叱られることは、その人の性格や人間性を変えることを要求されているのではなく、あくまで行動変容を促す行為だと受け止めることが大切になります。この受け止めは、実は、「こうすればいいんだ」と気持ちを軽くし、自分の成長のきっかけにもなるのです。この受け止めができない人は、叱られた際、自分の行動をどう改善するのかだけを考えればいいのに、相手の不機嫌まで受け止め、機嫌取りになったりすることもあります。でも、相手の感情をあまりにも気にしない態度は、相手に大きなストレスを与えるので、「ごめんね」は大切になります。

今の社会は叱らなくなっていると言われます。企業の新入社員のアンケートに「叱られたことがあるか？」という質問に対し、「ある」という回答は、だいたい半数程度というデータを見ました。つまり、半分の人たちはほとんど叱られずに大人になっているのです（マジか！）。Z世代と言われる10代20代は、何もしない手のかからない子が良い子というシャワーを浴びていると言われています。そうすると、失敗さえしなければと振る舞うようになります。だから、良いこともしない、チャレンジマインドも弱いということになります。

今の人たちは、感情をぶつけ合うのを、よしとしない雰囲気があります。もちろん理不尽に感情をぶつけるような人が減るのはよいことです。しかし、叱られる機会が少なく、叱られた時の受け止め方が未熟だと、相手から言われたことを重く受け止め過ぎるようになります。生徒からの悩みを聞いた際、「そんなことで・・・」と思うことがあるのは、そのためかもしれません。簡単に相手に怖さを感じたり、自分のことをすぐにダメだと思ったり、ちょっとしたことで大きなショックを受けています。

叱られることも、自身の成長につながるという受け止め方は大切です。叱られて落ち

込んだら、叱られた時の受け止め方を持っておくことを意識しておいてほしいと思います。

逆に、叱る時のことを少し話します。基本、信頼関係がなければ、叱られた方の受け止め方が変わります。信頼関係は、日頃の積み重ねです。相手の話をちゃんと聞いているかが大事になります。心理学には、「返報性の法則」というものがあって、自分がしてもらったことのお返しを、相手にもしたくなるというものです。日頃から、自分の話を聞いてくれる人の言葉なら、多少耳の痛い話でも聞くとおもいます。

お祈りをします

主なる神様

いつも生徒たちを守っていただいていることに感謝します

生徒たちに、失敗しても大丈夫、この経験は成長につながるという、たくましさをお与えください

そのために、常にそばにいて、その時々にはふさわしい知恵と勇気をお与えください

この願いを主イエス・キリストの御名によってお祈りいたします

アーメン