

叱られた経験

2026・5・7 重枝 一郎

落ち込んで、もう一回がんばろうと思えるような「レジリエンス」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る。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」が高くなるという。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」が低いらしい。

以前、校長研修だより66で「ほめると認める」を書いた。その中で、「ほめる」と「認める」は違って、「ほめる」は他者の存在・交流なしでも成立するが、「認める」は他者の存在・交流から感じ取るものになる。「認める」は直接与えることができないので、認め合う集団づくりが大切になると。逆に、「ほめる」ことは、私たちはしようと思えばできることになる。

そこでポイントになるのは「叱る」の方になる。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る。だから「叱る」ことを遠慮することがある。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。相手が、叱られることを、ほめられることと同じように、自然に受け止めることができるのが理想である。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る。この受け止めは、「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。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。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」は大切である。

今、社会は叱らなくなっている。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。以前、Z世代のマインドを、2026Sense of Mission3月号「根拠のない自信を持つ」で書いたが、Z世代は、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。そうになると、失敗さえしなければと振る舞う。だから、良いこともしない。

今の人たちは、感情をぶつけ合うのを良しとしない雰囲気がある。もちろん理不尽に感情をぶつけるような人が減るのは良いことである。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る。生徒の悩みを聞いた際、「そんなことで・・・」と思うことがあるのは、そのためである。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ショックを大きく受け取る。

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ある。教師なら、叱られて落ち込んでいる生徒の対応をしたことはあるだろう。おそらく、無意識的でも、叱られることの大切さ、叱られた時の受け止め方を話すはずである。

逆に、叱る時のことを少し話す。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る。信頼関係は、日頃の積み重ねである。相手の話をちゃんと聞いているかが大事になる。心理学には、「返報性の法則」というものがある。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ある。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。