

被害者マインドは、人生をダメにする

2026・7・15 重枝 一郎

「この結果になったのは、自分が悪いんじゃない」というマインドが、被害者マインドである。いろんな言葉が浮かぶ。「私にはセンスがない」「悪いのは私の力がないからです」「この環境のせいでうまくいきません」。確かにそういうことはある。しかし、この考えは、「自分のせい」→「私はダメな人」→「悲劇のヒロイン」→「でも自分は悪くない」と変換されていく。この循環が「被害者マインド」である。結局、自分は悪くないと思っていく。そうすることで、ある意味気持ち楽になる。しかしそれは、その人の行動の改善意欲を失わせる。また、決断の質も上がらない。うまくいかなかった時に大切なのは、「誰のせい」の話ではなく、「どうすればよかったか」の決断の質を上げることである。

「決断の質を上げる」と言っても、よくわからないかもしれない。私もそうである。だから私は、頭でいろいろ考えるのではなく、「すぐやる!」という行動を大切にしている。

先日、音楽科の久保先生の授業を見学させてもらった。ピアノの周りに生徒が集まって歌っている。歌っている生徒に対して、全体的・個別的に久保先生からのいろんな声かけがある。声かけの中に、1回目はうまくいなくて、気合いを入れ、再チャレンジさせた際、久保先生の声かけで「**すぐできる〜**」があった。私は、ちょっと笑ってしまったが、生徒のチャレンジした満足げな顔、ちょっとはにかみながらのうれしいような顔、教室のポジティブな空気の醸成、「すぐできる〜」のたった一言で私は感じる事ができた。

以前、「言葉は現実をつくる」(校長研修だより172)で、『プラスの言葉は、ストレスを軽減させ、行動を積極的にする。また、自身の印象もよくすることができる。反対に、マイナスの言葉は、不安や不満を増大し、行動が制限されていく』と書いた。上の話とつながると思う。

「被害者マインド」は、自分を守るために、過剰に他責を思い込むことである。それは、人間関係の分断や自分自身の成長を阻害する要因になる。だから、大げさかもしれないが、「被害者マインドは、人生をダメにする」というタイトルにした。

話は変わるが、「人生」絡みで思い出したが、最近ある保護者から「子どもがYouTubeをずっとみて、勉強しません。この先の子どもの人生が心配です」という相談を受けた。先の人生の心配までして、どうしたらいいのか困っている感じを受けた。

自分事で考えても、確かにYouTubeを見だしたら止まらない時がある(笑)。「やめろ」と人から言われても、その人に怖さや義理がないと止まらない。あと10分でやめようと思ってても守れない。くだらないものを見ていると思ってても見てしまう。そもそも、プロが必死に人生をかけて作成しているものに、素人の子どもや私のような者がハマるのは無理もない。

そんな場合……。私は、ハマることを強く自覚させることだと思う。

まずは、共感することが重要だと思う。「これおもしろいよね」「おもしろすぎるから見るのをやめられないよね」みたいな感じだろうか。つまり、自分でやめられないことを自覚させることが最も重要になる。そしてどうする? やめる理由を見つけさせなくてはならない。その理由は「ハマる」である。「ハマるし、見たらやめられなくなる」である。子どもが、この認識を強くもてたら結構やめる。このような話は、他校から依頼を受けた進路講演会でも話す。

何事も、メタ認知を高めて、「自分で自分に命令」できないと無理である。

本日「追い山」。ハマってやめられない人がたくさんいます(笑)