



～年間聖句～「だから、キリストと結ばれる人はだれでも、新しく創造された者なのです。古いものは過ぎ去り、新しいものが生じた。」コリントの信徒への手紙Ⅱ 5章17節



「ご機嫌」と「不機嫌」



「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。

昔、隣の学校のある先生が私のところに訪ねてきて、「隣の学校なのに、先生の学校みたいにうまくいっていないんです。同じようにやろうとしているんですけど、うまくいきません。やり方を詳しく教えてください」と言われました。私は、やり方ではなくて、先生たちのパフォーマンスを向上させることが大切なんじゃないかと思いました。そこで、私はその先生に「まず、先生の顔を変えようか」と笑いながら言いました。訪ねてきた先生は、いつも難しそうな顔で、眉間にしわが常に寄っていたからです。その感じだと、同僚との共同体感覚は醸成されないと思いました。その先生と先日、20年ぶりに会ったのですが、「まだ、眉間にしわが寄っているぞ！」（大笑い）。

私は、女学院に来て最初の頃の『Sense of Mission』に、「常に機嫌よく」というタイトルで書きました。

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。だから、「何をするか」も大切ですが、「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」がよいと、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働性も高まります。

「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、自分のご機嫌か、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。以前、下卒の授業を生徒にしたことがあります。

授業

「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。

「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してください」と問いかけます。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、気付き力、切り替える力、おいしい食事・・・一番多かったのは、友人との良い関係」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ります。

ちなみに、「不機嫌ハラズメント」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」でいれば、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「不機嫌ハラズメント」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。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。そんな人には、「お前、赤ちゃんか！」と言っているのです。

（学校長 重枝 一郎）