

「ご機嫌」と「不機嫌」

2025・11・19 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だろうか。

昔、ある隣の学校の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。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感じた。そこで、私がその先生に放った言葉は、「まず、先生の顔を変えようか」と笑いながら言った。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。その感じだと、同僚との共同体感覚は醸成されないと思った。その先生と先日、20年ぶりに会ったが、「まだ、眉間にしわが寄っているぞ！」（大笑い）。私は、女学院に来ての最初の頃に、「常に機嫌よく」と言っていた。山田圭子先生が、その言葉を書いたうちわを作ってくれたのを思い出す。そして、不機嫌そうな先生に、それで扇いでいたのを思い出す（笑）。

人のパフォーマンスは、内容と質でできている。内容とは「何をするか」であり、質は「どんな心ですか」である。この2つがパフォーマンスを決定する2大要素になる。だから、「何をするか」も大切だが、「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る。「機嫌」がいいと、個のパフォーマンスは向上する。また、仲間もできるので協働性も高まる。

「どんな心ですか」という時は、自分の心と向き合う瞬間である。「今、自分はご機嫌か、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ある。そして、その「機嫌」は、**大人は自分で自分の機嫌を取っていくことが大切になる**。効果的な方法の1つが、表情、態度、言葉を選択することである。外的要因は選べないが、表情、態度、言葉は自分の思考次第で選択できる。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る。

先生たちのクラスの生徒に下の内容を授業化してみしてほしい。また、その下に書いている「不機嫌ハラスメントは赤ちゃんだけ」という話も付け加えて語ってほしい。

「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、思考力、判断力、快適な睡眠、やさしさ、思いやり、視野の広さ、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・・・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づき、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、「不機嫌ハラスメント」という言葉もあわせて話しておく。「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る。「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ある。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」と言う。これは赤ちゃんが。助けを求めて泣くのも同じである。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ある（最近「大人は自分で自分の機嫌を取る」というCMが流れていた笑）。そんな人には、「お前、赤ちゃんか！」と言わせてもらう。