



ほめる

認め合う、すばらしいと伝える、
生をことば寿ぐ

数ならぬ身とな思ひそ玉祭
松尾芭蕉

桜木記念病院 佐甲 隆

あなたはこの1週間で何回くらい褒められました？ ない…？

では、1日に何回、家族や目の前の人を褒めていますか？ ない…うーん。

まったく、批判ばかりで褒めることの少ない時代になってきました。世の中には「できて当然。多少のことで褒めるのでは成長が止まってしまう」などといった考え方も根強いようですが、それでは元気は出ませんね。

なぜ「元気」を出すために褒めたり褒められたりすることが必要なのでしょうか。それは、人は褒められることによって「認めてもらえた」と感じられるからです。

人は誰でも「認められたい」という願望をもっています。私たちの行動の多くは「自分を認めてほしい、褒められたい」という気持ちから出ていると言われます。相手を心から褒めることができれば人間関係もうまくなります。保健活動でも、住民の皆さんとの信頼を形成でき、個別・集団への支援もスムーズになり、優れた保健師さんになっていきます。

とはいえ、褒めることはそう簡単ではありません。褒めたつもりが誤解されることもしばしばですね。そこで、自然に褒め合い、認めることができるような準備をしてみましょう。

これで納得！基本のアクション

自分を認める

人が自分を見つめなおし、健康的な行動に入っていくには、健康知識だけでは十分ではありません。生きる力(ライフスキル)の向上が必要とされています。これは決して子どもたちだけの教育課題ではなく、成人にとっても大切な、生涯を通じての大きな発達課題です。その力とは、本質的には日常生活上の問題やニーズに対して前向きで、よりよく対応できる能力であり、ストレスに打ち勝っていく力なども含まれています。この力が弱いと、なにかと人生につまづいたり、仕事上や人間関係上のトラブルを抱えたりしがちで、ネガティブで不健康な生活に陥っていきます。

生きる力は多様な要素からなりますが、とくに、自己意識と共感性が重要です。これは、自分のあるがままを認め、好きになることであり、それによって人を理解し、受け入れることができます。

その代表的な考え方の1つに自己価値感(セルフエスティーム)があります。これは、自分を客観的に見つめ、無意識の自分を探り、知

り、好きになり、大切にすることができるような自己肯定能力です。いわば自分自身に価値があるという肯定的な感覚ですね。

時折真面目な方のなかに「自分のことは嫌いだからどうなってもいいけれど、せめて相手の幸せには役に立ちたい」という発想の人がいます。これは一見美しいようですが少し危険で、本当の意味での支援は難しいでしょう。よい対人支援をめざしている保健師は「自分も大切、だから、同じように目の前の人を大切に思える」という成熟した感覚を身につけたいものです。

この自己肯定能力は、自己効力感(セルフエフィカシー)とも深い関係があります。こちらのほうは、よい結果をもたらすような行動について「自分はうまくできる」「何か役に立てる」と思える、よい意味での自信のことです。ヘルスプロモーションの観点からも、自己肯定感や自己効力感は個人や社会の健康のうえで非常に大切です。

それらの充実・強化への決定的なアクションが、褒めることなのです。認められることで、このような感覚が育まれ、生きる力が高まっていきます。この力を高めることは、保健師さんがお仕事をする時にもとても大切なことです。

たとえば、保健師さんが善意で一生懸命に指導したり地域活動を組織したりしても、なかなかうまくいかないことがありますね。心理学者のロジャーズは、こんなことを言っています。

「非常に逆説的ではあるが、人は自分があるがままに認められてはじめて、自分を変えることができる」

つまり、自分と地域が変わるために、その欠点や限界、悪い所を指摘されてもなかなか変わっていきにくい。なので、改善点を指摘して指導する前に、まず互いのよい所を確認することで変化のための力を生みだそうということです。ところが、このよい所を見つけるというア

クションが意外に難しい。そこで、ストレッチ！

そこでかんたん！らくらくストレッチ

人間を見つめる

●自分を正しく知る

この場合の「正しく」とは「よいところも悪いところも公平に」ということです。悪いところはもうすでにおわかりと思いますので、意外に気づきにくい長所の気づき方をストレッチしてみましょう。

まずは、自己意識と共感性を高めるトレーニングです。友だちと2人で、「私らしさを見つけよう！」ワークをしてみます。ペアで自己紹介してから、自分の性格、趣味、特技、スキル、好きな食べ物、したいこと、になりたい自分、できるようになりたいこと、将来の夢などを率直に語り合しましょう。そして、それをお互いに聞いてから相手のよいところを3つ以上あげてみます。私らしさを見つけてもらってうれしかったことや、その理由を話したり、私らしさを文章化したりするともっとよいですね。

このワークは「自分自身についての気づき」が狙いです。自分自身を率直に知ることで、性格、長所短所、したいこと、嫌いなことを含めて、自分を認め、好きになる。そして、自分のできることに気づくことで、自己価値感を育てていけます。そこから次第に、他人の思い、状況、生き方を心に描けるようになり、人を理解し、受け入れることができます。つまり、人に共感することで、人を支援し、勇気づけることができるのです。

自己価値感とは、よいところも悪いところも丸ごとひっくるめた「ありのままの自分」を好きになり、大切に思える感情です。この感情

表 褒めるコツ7か条

- 第1条：まずは、あいさつする
- 第2条：感謝の言葉で褒める
- 第3条：気持ちや感情を伝えて褒める
- 第4条：行いを褒める
- 第5条：変化を褒める
- 第6条：自分を褒める，前向きな姿勢を褒める，健康を褒める
- 第7条：いつも笑顔で褒め上手

は，自分だけではなく相手も好きだという感情に広がっていきます。自己価値感とうぬぼれ（いわばバランスが取れていない自己愛）との決定的な違いはここに 있습니다。自己愛とは，自分だけがすばらしく，他の人はだめだと思ってしまう感じ方です。それではいけません。自分はこれでよい，だから人もよいと思えるようになります。

この感覚を意識して高めるにはいくつかの方法がありますが，まずは褒める！そして，共感し合うことです。自分の気持ちを誰かに聴いてもらえたり，理解してもらい支持されたりすることでも高まります。そして，自分の状況や問題に気づいて，自己表現するのもよいことです。このようなアクションを重ねることで，希望や夢が見えてくるのです。

●褒めて認める

さて，ここでは，褒めるストレッチをいくつか紹介します。まず，人を褒める前に，自分を褒めてみましょう。

「自分には褒めるところなんてない」と思っていますか？ そんなことはありませんよ。あなた自身にもいいところはいっぱいあります。でも，たしかに実生活で他人に褒められないとなかなか自信も生まれません。

褒めてもらうコツは，まず先手をとって，他者を褒めることです。褒めれば，褒め返してもらえます。安心して，じゃんじゃん褒めてみま

しょうか。そのコツを表に示しました。

たとえば，同じ事務所の皆さんやお目にかかった住民さん，出入りの関係者すべての人のよいところをすばやく探し，褒めてみましょう。何でもいいのです。場合にもよりますが，苦情を言いに来た人にも「よく指摘してくれましたね」と褒めて感謝してみることも大切なのです。

●受け止める

ときには褒めるところがさっぱり見当たらないこともあるかもしれませんね。そんな時は，相手をそのまま受け止め，本人も気づかない肯定的な面を見出し，さりげなく伝えていきましょう。それが「認めるストレッチ」です。もしも相手に褒めるところがまったく見当たらなかったとしたら，それはあなたのストレッチ不足かもしれません。

病院の外来でも口を開けばグチばかり，どうも話が止まらない高齢女性もいますね。私はそんなとき「そのブラウス，似合ってますよ」などとよい点を見つけて話しかけてから，治療や予防についての説明を始めるようにしています。褒められてはじめて，人はこちらの意見に耳を傾けてくれるのです。

自分自身のことも，相手のことも，あるがままに受け止め，感謝の気持ちを持ち，本人も気づかない肯定的な面を見出し，さりげなく伝えていくこと。それが生を寿ぐことであり，前向きな気持ちを持ち，健康になり，エンパワメントにもつなげていける保健医療従事者の大切なスキルなのです。

さらに深める！そのアクション

前向きに生きる

ヘルスプロモーションでは前向きに生きてい

くことが大切なのですが，このことはさまざまな理論で表現されています。たとえば，SOC (Sense of Coherence) アプローチです。SOC は「首尾一貫感覚」と訳されていますが，個人的な統一感や調和の感覚で，社会や人生への基本的信頼感や自信とも言えるものです。これが，困難な時代にも強く生き抜いていける力の源と考えられています。アントノフスキーは，その力を理解可能性，処理可能性，有意義性の3つの柱で表現しました。

これを「わかる」「できる」「やるぞ」という思いと表現している人もいますね。わかりやすく言えば，全体のなかで見通せる感覚，「大丈夫，何とかできる」と思える気持ち，困難な生活や出来事に人生上の意味を見出せ，肯定的に思える感覚です。つまり，ストレスに対する質の高い処理方法でもあり，自分の健康と生活について，さまざまな資源をうまく利用して乗り切っていける確信と動機づけの感覚です。このような感覚を高めることで人間は健康になることもできるし，自信をもって苦難を乗り越え，前向きに強く生き抜いていけます。保健師さんの日々の活動にも欲しい感覚ですね。

まず相手を認め，よい関係を保ち，励まし，希望を与える語りかけから始めましょう。そこから，たくましい自分の姿をイメージし，行動していくために背中を押してあげることです。

冒頭の句は，芭蕉さんが近しい関係にあった女性，^{じゅてい}寿貞の供養のために詠んだものです。玉祭(魂祭)，つまり初盆の折に「あまり幸せでない人生だったかもしれないが，つまらない自分だったとは思わないでくれよ」と語りかけています。寿貞は，どちらかという控えめで，自信や自己肯定感，自己効力感が十分でなかった人のようです。謙虚につつましく，ともすれば不安で自信のないままに生きた女に，芭蕉ほどの才能と名声を得た人が，感謝の気持ちを込めて「大丈夫，立派だったよ」と伝えたかったのでしょう。

「人間は誰でも自信をもって生きていていいんだ」という芭蕉の思いが感動を呼びます。私たちが芭蕉さんのように，自分の周りの人々に自信をもって生きてほしいと伝えたいものです。

その第一歩として，保健師の皆さんが，互いに褒め合って，明るく楽しく前向きに行動することで希望をもち，くじけない自分をつくることを応援し，困難な時代にも生き抜ける強い気持ちを育てていただきたいものです。

さこう・たかし
 桜木記念病院
 〒515-0034 三重県松阪市南町 443-4

NURSING BOOK INFORMATION

医学書院

看護医学電子辞書6 ツインカラー液晶・ツインタッチパネル搭載

●2011年
 価格58,275円(本体55,500円+税5%)
 [ISBN978-4-260-01309-3]

・学生から臨床まで看護に必要な情報は幅広く、収録書籍は全61書籍・人体の構造をカラー化、コンテンツの表現力が更にパワーアップ・KAN-TAN看護の実習マナーをあらたに収録・手書きメモ、カラー付箋機能など、使い方をとことん追求・ツインタッチパネル搭載、クイックパレットの充実でらくらく操作