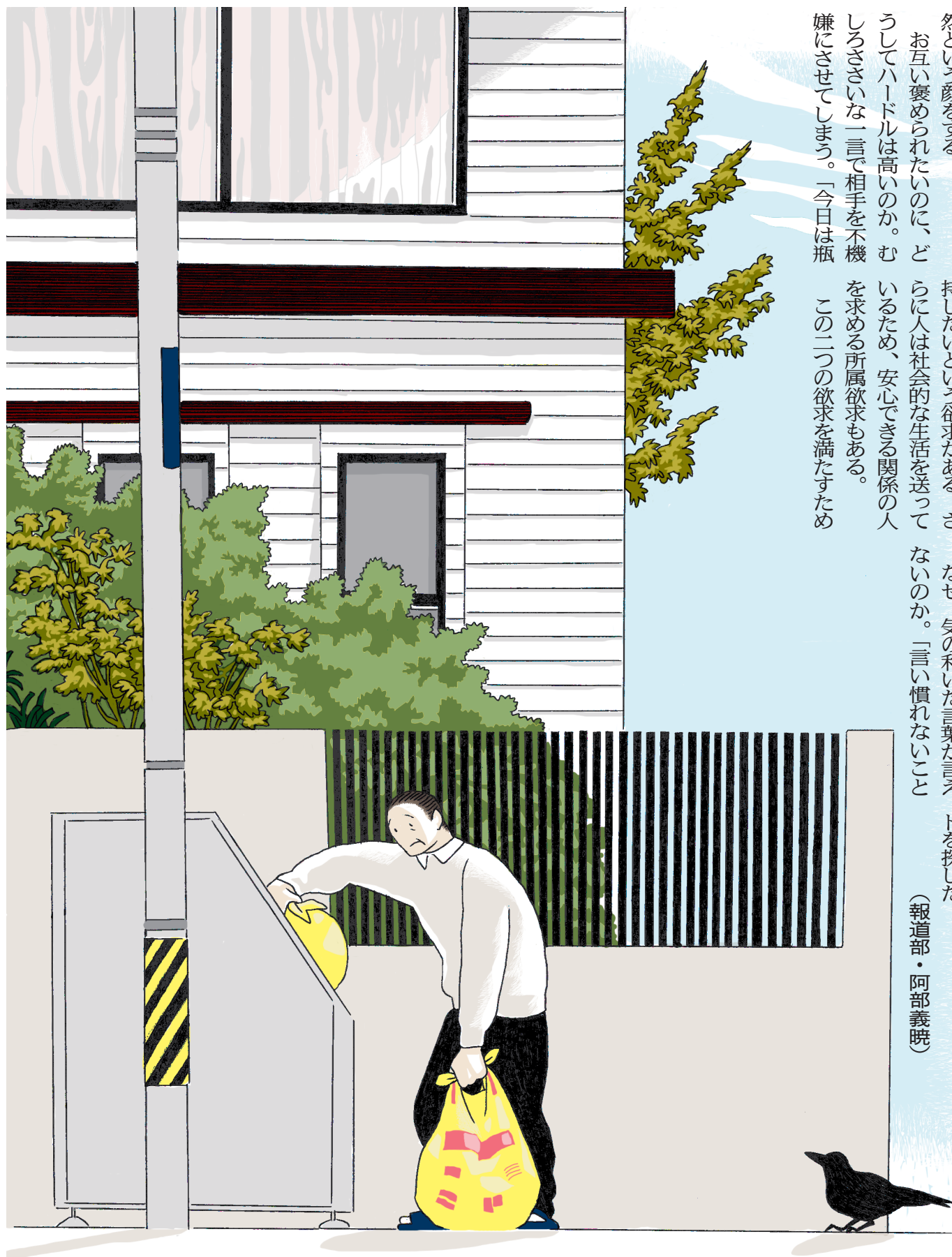


11月12日(土)2016年

新潟日報

Otona
おとなプラス

褒められたい 満たされたい



大人だって褒められたい。「ごみ出しくらいで、褒められるわけないでしょ」。このイラストを見て、そんなツツコミを入れる読者は多いだろう。

炊事に洗濯、掃除に追われているのに、夫は見て見ぬふり。一方、ごみ出し、買い物の荷物持ち、皿洗い…と自分なりに家事を手伝っているのに、妻は当然という顔をする。

お互い褒められたいのに、どうしてハードルは高いのか。むしろささいな一言で相手を不機嫌にさせてしまう。「今日は瓶

と缶の日でしょ」「まだアイロンを掛けてないの？」

◇ ◇

「(相手が)失敗して自尊心が傷付いたときこそ、褒めると効果的です」。新潟大人文学部の福島治准教授(51)は心理学の研究者として「褒められたい」を説明する。

人には、そもそも自尊心を維持したいという欲求がある。さらに人は社会的な生活を送っているため、安心できる関係の人を求める所属欲求もある。この二つの欲求を満たすため

に、人は「褒められたい」と思う。特に落ち込んだときは自尊心を維持しようと、「褒められたい」思いが強くなるという。とはいえ、褒めることは難しい。福島准教授も4人の子育てに励む妻に対し、「褒めることは、ほとんどない」と頭をかく。「今日も頑張っているね、きれいだね、なんて恥ずかしくて…」なぜ、気の利いた言葉が言えないのか。「言い慣れないこと

を言うと、注目が集まり恥ずかしくなる。心理学では、自己意識の感情が高まるためと説明します。心理学は「褒められたい」心を解説できても、どんな相手や状況にも通用する褒め方の万能ルールは見いだしてない。「それが分かれば私も苦労しません」と苦笑いする。

褒められたい心を満たすヒントを探した。

(報道部・阿部義暁)

イラストは本社デジタル推進部・高橋佐紀