



佐々木小

第 7 号
令和 4 年 11 月 15 日
佐々木小学校
新発田市則清 8 5 6
Tel 0254 - 27 - 2011

人を変えることは難しい

校長 齋藤 博敏

「この動物、父ちゃんに似ている」と、我が子が小さい時、テレビに向かって叫びました。テレビに映っている動物とは「トド」。ドカーンと横たわり、寝ているトド。休みになると、家でゴロゴロしている私に似ているからとのこと。子どもは正直。「たまには自分の洗濯ぐらいは」と言われてもゴロゴロしていた私。



そんな私が、自分のことは棚に上げ、仕事の立場上、「あの人は、どうして何度言っても変わってくれないのかなあ」と思ったことがしばしば。そんな時、以下の言葉が脳の中を回ります。

「他人と過去は変えられない 変えられるのは自分と未来」 精神科医 エリック・バーン
「現実をねじ曲げてでも 自分は正しいと思い込む」 心理学者 アルフレッド・アドラー

上記のように、人は都合のいい情報だけを取り入れ、悪い情報は排除します。さらに、情報をねじ曲げ、「自分の考え方は正しかった」と正当化します。なぜか？ その方が自分にとって楽だから。過去の自分の考え方を否定すると不安になるから。ニュースで「犯罪者から被害者への謝罪は、まだありません」とよく伝えられますが、犯罪者の中には、自分が悪いと思っていないことが多いとのこと。「あいつが先に手を出してきた」などと、正当化するからです。

もし他人が変わるとしたら、それは、自分から変わろうと思った時。あるいは、余命何ヶ月と宣言されるなど、自分の身に何か危険やおどしなどが襲いかかったときなど。**他人からの注意で、その人の心を変えることができない**どころか、逆に、反感を買い、その後の人間関係が崩れることは日常茶飯事。権力のある人が命令した時、一時的には相手は思い通りに動いているように見えるかもしれませんが、実は変わっていないのです。現に、命令した人がいなくなれば、やらなくなります。元々変えられないものを変えようとするから、私たちは苦しむのだそうです。よって、**自分を変えた方が楽**とのこと。以下のように自分を変えると、相手が変わる可能性が高いとのことです。

- ① **相手を変えようとするのではなく、自分の言動を変えていく。** 変わることが大切ということを手伝いに気付かせたり、変わろうとしたくなる気持ちを起こさせたりする方法を考える。
- ② **相手が何をしてほしいかを考える。** そのために、まずは相手を知り、そして認めあげる。その上で、**相手が望んでいることを考えた言動をとる。**
(こちらばかりが要求をしても相手の心は動かない。人は、関心を寄せてくれる人の言うことなら 聞く耳を持つからである)