

一步先へ  
踏み出そう

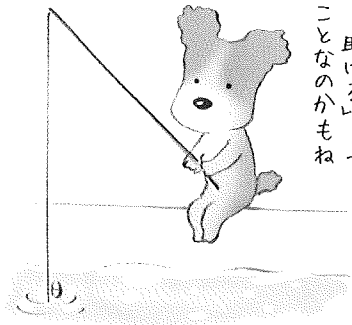
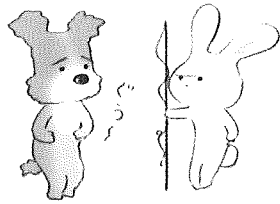
# 他者の評価を気にしない。 他者の課題を抱え込まない。

「ことさらに評価を望む人生に  
『本当の自分』は存在しない

よい行いをして、ほめられる。  
悪い行いをして、咎められる。  
一見、当然のことのように思えます  
ね。

しかし、これらのことは場合によっ  
ては逆の結果を招きかねません。  
一般に、悪い行いでほめられること  
はめったにありませんからここでは省  
きますが、「よい行いをしたのに、咎  
められる」こともあります。自分自身  
はよかれと考えてとった行動が、他の  
人にとっては必ずしもよいことではな  
かった、というところがわかりやすいで  
しょうか。

他者にほめられるこ  
と——「他者の承認」  
といえます——は嬉しい  
ものです。しかし、  
あなたは他者から肯定  
してもらうために生き  
ているのでしょうか？  
人生のテーマが「他  
者の期待を満たすこと」



確かに、「助ける」って  
こういうことなのかもね

になってしまったら、その人生はいっ  
も他者の視線を気につけて、他者からの  
評価におびえながら毎日を過ごしてい  
くことになります。  
承認を願うあまり、他者が抱いた「こ  
んな人であってほしい」という期待を  
なぞって生きる。そこに「本当の自分」  
は存在しなくなっている、とはいえな  
いでしょうか。

## 他者の課題は切り捨てる

人間は誰しも、さまざまな課題や問  
題に直面しながら生きていますが、ま  
ず、目の前の課題に対し「これは誰の  
課題なのか」という視点を設けてみま

しょう。誰の課題か、とは、最終的に  
その課題を放置することで困るのは誰  
か、ということなのです。

課題が自分のものでないのなら、話  
は簡単です。「他者の課題は切り捨てま  
しょう」。他者と自分は、仮に親子であっ  
たとしても別々の人生を生きています。  
自分以外の課題を必要以上に抱え込ま  
ず、自分自身の人生を生きていくこと  
が、結果的に他者に対しても「自分の  
人生」を認識させることにつながりま  
す。

もちろん、だからといって「自分  
は関係ない」と徹底的に無関心を貫け、  
ということではありません。精いっぱい  
の援助や助言は行いつつ、最終判断  
は「課題に直面する本人」が下すべき  
なのです。

「お腹をすかせた人がいたら、魚を渡  
してあげるのではなく、魚の釣り方を  
教えよ」ということわざが世界各地に  
あります。困難を解決してあげるの  
ではなく、困難を解決する方法を提案し  
てあげる。お互いが自身を、そして他  
者を尊重することで、お互いの自立心  
も育つというものではないでしょうか。

当組合の  
心の相談はコチラ

メンタルヘルス  
カウンセリング

0120-921-179

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

に電話して、音声案内に従って  
番号ボタンを押してください。

- \*日曜・祝日・年末年始は休業。
- \*通話料無料・相談料は5回まで無料。
- \*プライバシー厳守。