



東京工芸大学
学生支援センター<HOME>発行
2017年9月
第25号

TODAY'S TOPIC

他人からの評価が 気になる

人間関係の中で、時に「この人は自分のことをどう思っているのか？」などと、他人からの評価がとても気になってしまうことがあると思います。場合によっては、自分の評価が気になり過ぎて発言を控えたり、振る舞いに困って身動きが取れなくなったりしてしまうこともあるでしょう。そこで今回は「他人からの評価が気になる人」に向けて、人間関係においてどのような心持ちが必要であるか、心理学的な観点から紹介します。

自分は周りからどう思われているのだろう・・・

「こんなことを言ったら、周囲に変に思われるんじゃないか」

「相手は自分のことを良く思っていないのではないか」

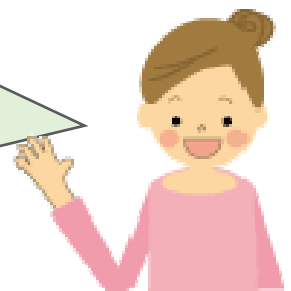
人は“周囲から認められたい”という基本的な欲求を持っています。青年期(10~20代)では友人や憧れの人、そして属している集団(例えばクラス、サークル)に受け入れられることが重要な意味を持つため、身近にいる人からの評価に敏感になりがちです。

また、今後広い社会で活躍するために常識を学び自分の行動を調整する機会でもあるので、他者の目を気にすることは誰にでも起こるし、必要なことです。

気遣いも大事だけど・・・

しかし、相手の機嫌や評価ばかり気にして自分らしさを見失ってしまつては本末転倒です。

「自分らしさ」と「相手への気遣い」について、上手くバランスを保つようにしましょう。



自分らしさの源

どのような人も、生まれながらに思想・良心の自由があります。心の中から湧き出たものは、その人らしさの源です。まずは自分の考えや気持ちを大切にすること、心持ちが必要です。

あなたが心惹かれたもの、例えばお気に入りの本や着心地のよいシャツ、奮発して買ったギターやフィギュアなどを大切にすることには価値があります。その他、あなたの日々の習慣、多様な能力、考え方、趣味はあなたらしさの表れです。それらを大切に思うことは誰にも否定することではありません。

自分も相手も尊重する関わり方を持つために

他人と考えや行動が違うことは悪いことではありません。多様性があるからこそ、互いに視野が広がり、創意工夫が生まれます。

しかし、思想・良心の自由を持っているとしても、何でも自分の思い通りになるということではありません。他人に多大な迷惑をかけないかどうか、現実的に吟味しながら自分らしさを表現しましょう。ある程度法律・条令・規律・常識を知っておくと役に立ちます。

また、多大な迷惑の“多大な”というところがミソです。全く他人に迷惑をかけずに生活することは不可能なので、時には誰かに助けをもらいながら、あなたも誰かに貢献する。それが人付き合いの基本です。

人の目を過剰に気にしてしまうとき

ストレスや疲労が溜まっている状態では、物事をネガティブにとらえてしまいがちです。そのため、他人からの評価も悪く考え、過剰に気にしてしまうことがあります。

そのようなときは、自分のコンディションや生活習慣を整えることが重要です。HOMEでは随時「ストレス・チェック」を窓口にて受け付けていますので、カウンセラーに気軽に声をかけてください。

参考文献：平木典子(2007)自分の気持ちをきちんと<伝える>技術. PHP.

学生支援センター<HOME>

月～金 10:00-11:30/12:30-17:00

厚木キャンパス 13号館1階

046-242-9939(直通)

<http://www.t-kougei.ac.jp/home/>

サポートルーム

男性・女性カウンセラーに学修、人間関係、進路、性格など、どのようなことでも相談可。

コートヤード

食事、休憩、雑談、読書、自習など、相談がなくても利用できるフリースペース。