

2020.12.26

紙つぶて

この半年間、「紙つぶて」の土曜日の執筆を毎週担当してきた。光栄だし、執筆は好きだ。でも、毎週のノルマをこなせるかは不安だった。最終的に引き受けたのは、新しい体験を試してみたかったからだけでなく、話を持ち掛けてくださった記者さんの熱意と信頼関係によるものだった。

結論としては、まあまあ出来だったと思う。その一番の理由は担当記者さんの励ましである。私は人を励ますのが嫌いだ。「あなたはもっと頑張れるはずなんだから」というニュアンスが、その人の努力を認めていない気がするからである。どんな人でも、その人なりに頑張っている。それぞれの事情があるため、表からは「頑張り」



励まし上手

水島 広子

に見えなくても、その事情の中で頑張っているのだ。「頑張り」が嫌いなのは、頑張っている現状を否定するから、というのが私の考えだ。

そんなわけで励ましが嫌いな私が、なぜひよいひよいと東京新聞の記者さんの励ましで元気が出たのかと「理由」を考えてみた。それは、彼の励ましが「頑張り」ではなく、「重要な指摘です」という褒め言葉だったからだ。努力している現状を認めてもらえれば、もっと頑張ろうという気持ちになれる。

結論としては、真の励ましとは、「頑張り」ではなく、「よへやっている」なのだ、と思う。半年間、ありがとうございました。(精神科医)