

夏から秋号

「できるかも!」を育てると、できちゃうことがある?!

みなさん、空の青さが美しいところです。
元気に過ごしていますか?

みなさんは、誰かに

「きっとできるよ!」

「あなたならやれそう!」

と言われて、
「よし、やってみよう!」と思え、
できちゃったことはありませんか?

人から信じてもらうと、
勇気がわいて、
いつもより力が出ることがあります。

心理学では、これを
「**ピグマリオン効果**」といいます。

「ピグマリオン」って、何の名前?

昔、キプロスというところに、
ピグマリオンという王様がいました。

王様は、自分で作った女性の像に
なんと!恋をしました。

そして、

「本当に生きていてくれたら……結婚したい」
と願いました。

すると、その願いを見ていた女神が、
その像に命を吹き込み、
王様とその女性は結婚しました。

めでたし、めでたし——という
ギリシア神話なんです。

え? 😊 そんな展開あり?!

この神話から、心理学では「人から信じてもらったり期待されたりすると、
その気持ちに応えようとして力を発揮しやすくなること」を「**ピグマリオン効果**」と呼びます。

もちろん、
「信じてもらえば、必ずできる」というほど
簡単なことではありません。

できること、できそうなことは、ひとりひとり違います。
でも、

「きっとできるよ」

「あなたなら大丈夫」

と言ってもらったことで、
難しいことにもう一歩チャレンジできたことは
ありませんか。

私にはあります。
信じてくれる人の気持ちにこたえたくて、
夢中で駆け抜けたことがあります。

そして、もうひとつ。

誰かに信じてもらうことも大切ですが、

**自分で自分に
「できるかも!」と言って
あげる**こと

も、とても大切です。

たとえば、

- ・「前よりちょっとやってみようとした」
- ・「よく考えたな、自分」

こんな小さな「できた」「やろうとした」
を見つけたら、
自分に教えてあげてください。

「お、やるやん!」😊

大きなことでなくても大丈夫。

- ・「朝、ちゃんと起きた」
- ・「友だちにありがとうと言えた」
- ・「たとえ失敗しても、
自分でやってみようとした」

これらは立派なチャレンジです。



今日の「チャレンジした!」を見つけよう

私は、ときどき

「今日は何を見つけた日かな?」と考えます。

- ・散歩中のゴールデンレトリバーが
まるで幸せを播らすように歩いていた日。
- ・夜空に星やお月さまを見つけた日。
- ・季節の風を感じた日。
- ・人のやさしさにうれしかった日。

そんな小さなことも、

「今日はこれを見つけた私、
なかなかやるやん!」

と、自分でちょっと喜びます。



みなさんも今日から、
「今日の自分の「チャレンジした!」」を
一つつけてみませんか?

誰かに信じてもらうこと。

誰かを信じること。

そして、自分で自分を信じてみること。

どれも、こころに小さな力をくれることがあります。

「うまくいくかも」

と思えることが、
明日の「やってみよう!」「できた!」につながる
かもしれません。

