

人の目を

気にするクセを

やめよう



私たちは小学生の時から、先生がつくった通知表で評価されます。社会に出れば、会社の評価で給料や人事が決まります。

そんな環境で育った私たちが、人からの評価を気にするようになるのは仕方ないのかもしれない。 「人からどう思われようと気にしません」と気負ったように言う人に会うと、私は「本当にそう思っている人は、そんなことを口にしないよ。 あはは」と相手の肩を叩きます。人からどう思われているかを気にしないでいられるようになるには、覚悟が必要です。

自分の言動がどう思われているかを気にしすぎれば、「私はこれでいい」と思えず、「私、どうです? どうでした?」と、人からの評価を求めてキョロキョロすることになります。私はそんな人を「心の挙動不審者」と呼びます。

人からの評価はよいほうがいいでしょう。認めてもらえれば自己肯定感も高ま