

「ほめる」「ほめられる」

太田東西薬局をご利用くださっている皆さん。

皆さんほんとうに、「真面目」で良識ある方々ですね。

しかし...

「頑張ることは上手」な皆さんも、「ほめられることは苦手」と感じます。

血流測定。すべてニコニコマークの合格点。

「70点の合格点で素晴らしい結果ですね！」という私に

「いえいえ、前は80点でした。今日は基礎代謝も低めだし...」のご感想。

「今日のブラウス、素敵ですね、よくお似合ですよ！」には

「いえいえ、これ、もう5年前にバーゲンで買った安物です...」のお返事。

「息子さん、大きくなりましたね！好青年ですね！」には

「いえいえ、身長ばかり伸びて。成績は全然伸びないんですよ...」のお返事。

真面目さゆえの「謙遜」なのでしょう。日本人の美德ではあります。

しかし、謙遜も度が過ぎますと「卑下」となります。

「いえいえ～」は相手の考え・感想を否定する発言でもあります。

私は「薬剤師」であって、「詐欺師」ではありませんから、おだてて、だまそう
と思って、ほめてなんかいないのに...（涙）

ただただ、感じたことを申し上げているのです。

だから皆さんも、ほめられたら素直に

「ありがとうございます！」「おかげさまで！」と、「ほめ言葉」を素直に受け
入れて下さればいいんです。

「いつもお元気ですね！」「お若いですね！」に対して

「いえいえ、カラ元気です。もう、あの世へ行く年齢ですよ...」。

これじゃ、太田東西の漢方もさすがに限界です...（爆沈）

「自尊心」を育む

「息子さん、大きくなって好青年になりましたね！」に対して、お母さんの「いえいえ、身長ばかり伸びて、成績は全然伸びないんですよ...」という発言を、もし子供と一緒に聞いていたとしたら...。
お母さんは「謙遜」のつもりでも、子供は傷つくものです。

家では、「勉強しなさい！だからあんた、成績が全然伸びないでしょ！」
外では、「図体ばかり大きくなって、勉強はさっぱりダメなんですよ...」
こういう発言を親にされた子供は、さて、勉強する意欲が湧くでしょうか？

「なにくそ、今に見返してやる！」と、親としては子供の奮起を期待しているかもしれませんが、そうなれる子供は極々少数です。
今の大半の子供は、「どうせ自分は勉強のできないバカな子ですよ...」となる。
「自分は何をやってもダメだ...」
「親の期待にそえないダメな子だ...」
そうして子供の「自尊心」は低下していきます。

「自尊心」とは何か？
辞書を引くと「自ら尊大にかまえること」「うぬぼれること」「プライド」とあります。あまり良い意味ではないようです。
しかしほんとうの「自尊心」は、うぬぼれや傲慢とは違います。
他人の評価を気にしない人。自分の価値を信じている人。「自分の柱」をきちんと立てている人が「自尊心の高い人」です。

自己中心で傲慢な人は、他人を意識しています。だから他人に威張るのです。
しかし自尊心の高い人は、「人は人、自分は自分」と、他人の言動に左右されず自分の価値を信じて行動できます。だから他者にも寛容です。嫉妬もしない。
そして、この自尊心が「健康長寿」には必要です。

なぜなら自尊心の高い人は、「自分自身が好きな人」だからです。自分が好きな身体、それを構成する60兆個の細胞は、うれしくてイキイキしています。
一方、「自分自身が嫌い！」という自尊心の低い人は、「身体も嫌い！」ということですから病気が多発し、なかなか治りません。
そして、健康ばかりか、「幸せ」もなかなか実感できません...

「自尊心」は「うぬぼれ」とは違います。
ほめられたら、「ありがとうございます！」と素直に笑顔で返すことができる。
それが自尊心のある人です。

「わが子をほめる = 親バカ」と思っている親御さんも多いと思います。
しかし、ほめて、認めてあげることで、子供の自尊心は育まれます。
「よし、次頑張ろう！自分ならきっと出来る！」というプラス思考になれます。
誰だって、いくつになっても「ほめられる」ことは嬉しいものですよね。

どうも「ほめられることが苦手」な人は、「ほめることも苦手」なようです。
そして「他人に厳しい」ですね。「もっとこうすべき！」となる。
夫に、妻に、子供に、親に、兄弟姉妹に...。
それが愚痴、不平不満、イライラの元になったりします。
「子供をほめる」ということを、つい「甘やかし」と考えてしまう。

ほめられた経験が少ない人は、せっかくの相手の称賛を
「何か裏があるんじゃないか...」と疑ったり
「自分はそんな立派じゃないのに...」と逆に自信を無くしたり。
これは「こころ」に対して、とても不健康な癖です。

「うつ病」が増加の一途です。
「家族全員うつ病」という一家も見聞きます。子供のうつも増えています。
様々な要因があつての結果だとは思いますが、一つ共通していることは
うつ病一家は「自尊心が低い」ということです。
人は、他人（特に親）にほめてもらって、自分に自信を持つことができ、他人
をほめることができます。
他人をほめることができる人は、「自分が好きな人」です。

うつ病一家になりたくなかったら
家族間でお互いに「ほめまくりましょう」！
「感謝」と「ねぎらい」のコミュニケーション。
「いつもありがとう！」を口癖に。

しかし現実には...
仕事で疲れて... 嫌なことがあって... 体調が悪くて... といった状況では
なかなか家族をほめることは難しいものです。

ゆえに
太田東西の漢方相談を続ける目的は、「ほめ上手」体質を維持するためです。
家族に一人でも、「ほめ上手」「感謝上手」「笑顔上手」がいれば、その家族は
安泰です。この「3拍子上手」になるための漢方相談なのです（笑）！

うつ病家族に無いもの...
それは「お金」ではなく
「ありがとう」の感謝の言葉と、「ほめ言葉」です。
お金では買えない「温かい思いやり」です。