

令和6年1月31日(水)

**せめて自分くらい自分を褒めてあげないと自分が報われない。
自分の味方になれるのは自分だけ**

「せめて自分くらい自分を褒めてあげないと自分が報われない。自分の味方になれるのは自分だけ」とは、シャンソン歌手でタレントの美輪明宏さんの名言です。

いくら努力してもなかなか結果が出なくて「自分はダメな人間だ」と自分で自分のことを責めてしまう人がいます。また、努力したにも関わらず結果が出ないと周りの人からはその努力を評価してもらえないかもしれません。しかし、そんな状況でも自分で自分を褒めてあげることができますよね。人間は褒められれば褒められるほど「頑張ろう」と思える生き物ですから、たとえ周りの人が褒めてくれなくても自分で自分を褒めましょう。

美輪さんがおっしゃっているように、時には自分で自分を褒めるあげてください。頑張っても頑張っても、結果が出ずに報われず、落ち込んだり、虚しいと思ったりする時もあるかもしれません。しかし、そういう時は、頑張っている自分を褒めましょう。

「まだ結果は出ないけど、それでも頑張っている自分って、凄いいじゃないか！」と。簡単には諦めないだけでも、凄いことなのですから。ですから、言葉に出して、自分を褒めましょう。自分で自分を褒めることは、エネルギーを自家発電することと同じかも知れません。自分で自分を褒められないと、自家発電ができず、どこかで、パタリと動けなくなってしまうかも知れませんよ。