

学校教育目標 やさしく、たくましい子どもの育成(やさしく、たくましく)

よく学ぶ よく遊ぶ 明るくあいさつ 黙って掃除

“子ども、保護者、地域、教職員、みんなが誇りに思い、楽しいと思える学校づくり”

〒801-0833 門司区清滝5-3-21 TEL 331-1708 FAX 331-1709 校長 三栗谷 進



清々しい秋風が吹き、さわやかな毎日が続いています。

すっかり秋らしくなりましたが、朝夕がめっきり冷え込み、体調のすぐれないお子さんが増えてきました。健康管理には十分お気を付けください。

今回は、インターネットに掲載されていた記事から考えてみたいと思います。

自己評価と他者評価の誤差

以前、インターネットを見ていると標記の記事が目に入りました。

自己評価と他者評価には20%の誤差がある。

そもそも人の自己評価は、客観評価よりも高くなるものです。「あなたの自動車の運転能力は?」「クラスであなたの人気は何位?」そんな問いに、多くの人が自分は平均より上だと答えます。

この現象を心理学用語では「平均以上効果」といい、ほとんどの人に共通して見られます。主観と客観の評価のギャップはおよそ20%といわれています。周囲の評価よりも「若干高め」に見積もり、小さな優越感によって自分を下支えしているところがあります。

もちろん、人がプライドや自信をもつことは悪いことではありません。むしろ、もつべきです。問題は、自己評価が高すぎる場合です。

■自己礼賛は負のスパイラル

わかりやすい話、勉強の成績や仕事のパフォーマンスがいまひとつ(客観評価)なのに、なぜかいつでも「俺ってグレート」状態(自己評価)では、周囲は「何様のつもりだ」と不快に感じるでしょう。

もともと日本人は世界の中でも「平均以下効果」(過小評価)の人が多いのですが、女性よりも男性のほうに「平均以上」が目立ちます。

なぜ自分を過大評価し、「俺様」状態と化すのか。その心理を読み解くと…まず、パフォーマンスがいまひとつという厳しい現実には動かせないから本人は内心面白くありません。そしてそんな不振が続けば滅入ってしまい、果ては自我崩壊に陥る可能性もある。それを防ぐためには自分が秀でた点を探し出しては、ことさら自画自賛したり虚勢を張ったりして、自尊心を上げ底するしかありません。もしくは、自分を正当化するため、周囲をこき下ろすしかない。

極論してしまえば、頭の悪い人、能力のない人、嫌われる人ほど、平均以上効果のレベルをアップさせるのです(結果的に自己評価と客観評価の乖離が大きくなる)。

残念に思うのは、そうした超過大評価の人々がしばしば努力を怠ってしまうようになること。他人よりも優れているといった勝手な思い込みがあり、慢心がある。だから仕事でも何でも成長が止まってしまう、自己と周囲との評価にさらなるギャップが生じます。そして、それを補おうと再び平均以上効果を駆使しては

自己礼賛に走る。負のスパイラルです。

会社にもこうした手合いが少なからずいます。部署でいえば、個人の業績が明確な営業部なら客観評価が何よりもを言いますが、評価基準があやふやな総務など事務系では超過大評価の人が多いかもかもしれません。

最近勢力を増している彼らの共通点のひとつが、コミュニケーションの総量が不足しているということ。一人っ子や、パソコン・ゲームなどにどっぷり浸かる人が増え、人と接して話す時間が激減しているのです。他人こそ自分の鏡。「自分は人からこう思われているのか」という気付きを得たり、自己評価をより客観評価に近づけたりするためには、生身の人のやりとりが不可欠です。ある意味、デジタル偏重で一人殻に閉じこもる傾向が、超過大評価人間を量産しているのかもかもしれません。

一方、こうした超過大評価の人とは対照的に、努力を惜しまない人とはどんな人か。思うに、いわゆる「成功者」の人はこういうタイプと言えるでしょう。彼らは総じて過度な平均以上効果をもつことなく、逆に平均以下効果であることさえもある。常に謙虚で、腰が低い。自分に欠けた部分を冷静に見極め、研鑽を積み

ます。 エステサロンの常連客に案外、スリムな女性が多いのは、彼女たちが自分の現状を直視したうえで、修正点を洗い出し、さらに磨きをかけようとしているから。こうした飽くなき成長欲求をもつ人はフィットネスジムにも見られます。今回のテーマに即して言うなら、頭のいい人は自己評価が低いということになるでしょう。

心理学者・立正大学特任講師 内藤 誼人

ビジネスシーンでの心理学の実践的な活用法に定評あり。『権力のつかみ方一人の心を虜にするJFK式「心理操作の魔術」』『なぜ、タモリさんは「人の懐」に入るのが上手いのか?』など著書多数。

内容としては、少し難しく感じましたが、“なるほど”と思える部分もありました。

言葉は不適切かもしれませんが、「能力のない人や嫌われる人ほど、自己評価が高い。」「自分が秀でた点を探し出しては、ことさら自画自賛したり虚勢を張ったりして、自尊心を上げ底するしかない。もしくは、自分を正当化するため、周囲をこき下ろすしかない。」その原因として考えられる側面として、「コミュニケーション不足」「生身の人のやりとり不足」「デジタル偏重で殻に閉じこもる」などが挙げられていました。

逆に「成功者は自己評価が低いため、常に謙虚で、腰が低い。自分に欠けた部分を冷静に見極め、研鑽を積む。」とありました。

確かに魅力的な人は、『謙虚で、腰が低く、常に前向き。周囲に対する思いやりの気持ちをもっている。』と感じています。上記の部分と重なっていると思うのですが、皆さんはどのようにお考えになりますか。

魅力的な人になることは難しいことですが、少なくとも嫌われない人になるよう、努力したいと思いました。