第３３８回　令和８年１１月２７日（金）

「自責型と他責型」

人間の心には「防衛反応」があって、自分では受け止めきれないような出来事があった時に心を守ろうとします。その一つが「合理化」で、欲しいブドウがあって手に入らないときに「あのブドウは酸っぱいに違いない」と考える心理です。

自分が何らかの攻撃を受けた時にこの心理メカニズムが働くと「私は全く悪くない。悪いのは〇〇〇だからだ」という他責の思考に陥ります。こうなると自分が受けた攻撃と同じか、さらに激しく他人を攻撃するようになります。

この思考だと反省することはできないので同様の出来事が繰り返される可能性があります。また他者も自分が攻撃対象になってしまうのではないかと恐れて近寄ってこなくなります。

私は指導者のころ、これを「他罰型」と呼んでいましたが、シュートのミスをした時に「パスが悪い」とか「審判が悪い」とか「体育館の床が悪い」と言っているうちは上手になることはありません。失敗を受け止めて次はミスをしないように考えることが大切です。

プロ野球の投手が好投しても味方が点を取ってくれないと勝てませんよね。もしかしたら心の中では思っているかもしれませんが、ほとんどの投手は好投して敗けても打撃陣のせいにはしません。

一方で何かあった時に自分を責めるのが自責型です。先ほど言った通り、ミスを受け止めて反省するのは良いことです。ところが自責が強すぎて「自分はもうだめだ」と閉じこもってしまう人がいます。こうなると自己否定で次に進むのに自信がなくなってしまいます。

自責型の人は自己否定をすることで「自分は落ち込んでいるからこれ以上責めないでほしい」と表現している場合があります。確かに失敗したときの他者からの指摘はキツイものですが、それは人間を否定しているのではなく、失敗した行動を否定しています。

教室で発言して間違ってしまうことを恐がる人がいますが、そのミスをしたことでその人を否定する人間はいませんし、自分だっていつ失敗するかわかりません。そのミスを参考にしてクラスの全員が同じ失敗をしないようになるのだったらとても良い貢献と言えるのでははないでしょうか。

普通は自責、他責の両方を人間は併せ持っています。ケースによって使い分けることになりますが、自分の癖でどちらかに偏ることがないように気をつけることが大事だと思います。