

自分を尊重する技術を身につけよう

文 佐渡島庸平

text by Yohsei Sadoshima

コロナでリモート会議が増えている人が多いだろう。そして、リモート会議に参加するたびに、ちよつとずつ自己肯定感が下がっている人が多いのではないかと僕は予想している。

会議を仕切っているのは上司だが、オンライン会議のためのファシリテーションの仕方を学んだりしていることはほとんどない。ファシリテーションという言葉すら知らない人も多いのではないかと？

そのような会議に出ると、どんなことが起きるのか。1時間、一度も発言をしない、新入社員で一度も出社もしていなくて、何をどのように発言すればいいのかが分からない人もいるだろう。

会議に出ないといけないから、気分転換に出かけることもできない。1日ずっと家において、会議の間時間に適当な食事を自炊して食べる。それを繰り返す。一人暮らしだと誰とも話をしない。気がつく、「自分は何のために働いているのだろうか？ 全く役に立っていない」という言葉が、心の中で渦巻き、段々と精神的に弱っていつてしまう。

そのような精神状態にならないために必要なのが、自尊心だ。自尊心という言葉の意味は、誤解されていることが多い。自分を尊敬している状態ではない。自分を尊重している状態だ。

人は、他者が考えていることを正確に分かることはできない。自分が考えていることを正確に分かることすら難しい。ほとんど分からない他者の思考

を、自分の考えよりも尊重すると不安定になる。まずは、自分の感情、思考を尊重する。

自尊心がない人は、「自分なんか」と考えて、他者の意見で動く。そして、自分が無意味だという感覚になっていく。自分の意見を、無下に否定するのではなく、尊重し、他者の意見と同じテーブルに載せて検討する。

自尊心とは、自分の意見を押し通すことではない。自分の意見と他者の意見を一度、同列に検討する習慣のことだ。まずは、自尊心がある。その後、自分のやりたいことを自分で決定できているという自己決定感があり、そしてやったことが他者の役に立っていると実感する自己有用感がある。そのような感情全てを合わせて、自己肯定感と呼ばれている。

すべての基礎になるのが、自尊心だ。自分の尊重の仕方を知っているだろうか？ その練習をしなければ、他者を尊重することもできない。他者に無条件に従っているだけだと、信頼関係も築けない。

自分を尊重する技術。学校でも教えられないことだが、才能でも性格でもなく、技術だ。マンガ『ドラゴン桜2』の取材を通じて、僕が得た知識だ。

コロナのリモート状態の会議に苦労している人がいたら、自分の意見、感情を尊重する技術を身につけて、乗り越えてもらえればと思う。



Profile

株式会社コルク 代表取締役  
2002年講談社入社。週刊モーニング編集部にて、『ドラゴン桜』（三田紀房）、「働きマン」（安野モヨコ）、「宇宙兄弟」（小山宙哉）などの編集を担当する。2012年講談社退社後、クリエイターのエージェント会社、コルクを創業。著名作家陣とエージェント契約を結び、作品編集、著作権管理、ファンコミュニティ形成・運営などを行う。従来の出版流通の形の先にあるインターネット時代のエンターテインメントのモデル構築を目指している。