



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。YouTubeにて「植木理恵の心理学チャンネル」を運営。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 29 ✧



過剰な「ヨイショ」を受けて  
ビクビクしたら

## 相手をリスペクトしよう

「さすが植木先生！ 映（バ）えてます！」「今回もハジけてます！ 最高っす」……。テレビ局で収録をしているときって、こんな不思議な日本語が、私の周りを飛び交っています。

また、講演会などに出向くと、「このたびの講演会、夢がかないました！」などと、驚くような言葉をかけられることがあります。

みなさんにも、同じような経験があるはずですよ。いわゆる「ヨイショ頼み」は、される側にとっては確実にストレスとなります。相手の言葉をマジメに受け止めていたら、心がボロボロに疲れてしまいます。だって、形のうえでは相手から好意的にされているわけですから、そこから逃げるのは悪いような気がしますよね。いい気になって乗せられて、気づいたらすごいオーバーワークを強いられる。これは地獄です。

この虚像社会に苦しんでいる患者さん、けっこう多くいらっしゃいます。



なぜ「ヤツら」は、ヨイショで人を動かそうとするのでしょうか。アメリカの記憶心理学者ロフタスは、人間の心の奥底には次の3つの願望があると提唱しています。

- ① 承認願望（自分も相手から認められたい）  
→だから他人をほめる
- ② 関連願望（とにかく相手と関係づくりをしておきたい）→だから他人をほめる
- ③ 許諾願望（自分もここに携わってよいのか

自信がない）→だから他人をほめる  
ロフタスは「何気ないコミュニケーションの裏側にも、必ず自分に都合のよいことが入っている」ことを、数多くの実験で見出しました。

私自身はこの理論を応用して、「ヨイショ頼み」から次のように逃げています。

まずは、理論①について。「いやあ、〇〇さんにそんなこと言われるなんて光栄です」と逆に相手をリスペクトする。すると、それ以上はヨイショ発言はできなくなります。

さらに、理論②。「あれ、私たち同じメーカーの時計ですね！ 趣味似てますね！」などと相手の関連願望を満たすと、「あ、ほんとですね。オレも頑張ります！」と一気に協力的になってくれて、ヨイショは終わります。

若い学生やスタッフが、「先生はすごいから……」とか言い始めたら、理論③を使って、「それはあなたに支えられているから。いつも感謝していますよ」と、はっきりと相手に自尊心を持たせる。「なんかそう言ってもらえると、緊張が解けました。自分も頑張ります」と協力的になってくれること間違いなしです。

相手を立てあいながら仕事を進めていくのは日本古来の伝統であるはずなのですが、近年はそれが「ほめ倒して、調子に乗せてやらせておけ」という風潮に変わりつつあります。それをうまくかわして、イヤな感じにならないように自分を守ることも、ときには必要なんです。▲