

心理カウンセラー・キャリアカウンセラー

## 井波ゆき子のエイジングセラナーデ

### 【Pigmarion ③】ピグマリオン効果

ダメだダメだ！と思っていると本当にダメになってしまうことってありませんか？それにどうせ誰も自分のことなんか期待してくれていないや！と思うとやる気もぐくんと下がってしまうものです。反対に周囲の人から期待されあなたなら出来る！と励まされるとプラス思考になり、やる気が出て、頑張ろう！と思うものですね。相手に（こうなって欲しい）と期待するとその期待に何とか応じたくなり行動するようになることを「ピグマリオン」効果と言い、そもそもは、願いが叶うというギリシャ神話からきている言葉です。

このピグマリオンの法則を使えば、子育てにも、職場での上司と部下、また家族、友人にも期待していますよと伝えれば効果があるのではないのでしょうか。その時に大切なのは相手を認め信頼することですね。そして何より自分に対してこの法則を使えば、営業面でも試験勉強にも前向きになり自信も出てストレスがたまりにくくなるはずです。家に帰ったら妻のお料理を褒め、感謝してから、次回も期待していることを伝えましょう。

勿論、妻が夫に給料が安いからもっと働いて！という期待はやめたほうが良いかも知れません。そこに愛と信頼があるかどうか問題です。教育ママのような期待しすぎると重圧になって逆効果ということにもなりかねません。相手の心理状態や能力や性格をみて上手にこのピグマリオンの法則を使いましょう。

### ★ホームページ

井波ゆき子の公式HPをご覧ください。



#### ◆井波ゆき子プロフィール

女優、リポーターとしてTV界で長く活躍。そのキャリアと共に心理カウンセラー、産業カウンセラー、キャリアカウンセラーの資格を取得。認知行動療法を学び、さまざまな問題を解りやすく話し、若者から高齢者まで予防にもなるストレスケアやメンタルヘルスの分野でも講演を行っている。