第３１７回　令和８年１０月２７日（火）

「評価をどちらから見るか」

勅使川原真衣さんの「人生は逆算できるのか」を読みました。みなさんが読むとちょうど良い内容だと思います。人生の進路について深く考えさせてくれる本でした。

学歴もスポーツの実績も一つの評価です。その評価が自分の総てを表現してくれるわけではありませんが、一定の道標になると本書には書かれています。例えば学歴が高ければ「この人はある程度努力できる人だな」などの評価を他者から与えられます。

その結果、採用などの面で有利になることが多いわけです。ただこれは実際の能力や人格を評価しているわけではありません。会社に入っても仕事や人間関係とマッチせず力を発揮できないことは珍しくありません。

一方で学歴やスポーツの実績を自分の目標とした場合、達成されたときに自分から見た自己評価があがることがあります。別の言い方をすれば自己肯定感があがるということです。自分からの評価は困難に遭遇したときに乗り越える力につながります。

この自分の評価について一つ覚えておいてほしいのは受験やスポーツでたとえ目標まで到達できなかったとしても努力をしたことに変わりはないということです。目標が達成できなかったから自分はダメだと自己否定する必要はまったくありません。

むしろ目標を高く掲げる人ほど達成は難しくなりますが、自分を磨く機会は増えるはずです。社会で活躍している人の全員が目標をすべて達成していることなどないでしょう。逆に低い目標ですべてのハードルを楽々乗り越えている人のほうが逆境に弱いかもしれません。

このように評価には他人から見る場合と自分を測る尺度にする場合の２種類あるわけですが、作者は両方大事であり、どちらかだけというのは良くないと語っています。

前にも書きましたが、これが承認欲求と自己実現欲求につながってくるのかもしれません。決して承認欲求がすべて悪いわけではなくて、動機付けとして両方の欲求がバランスよくあることが大切なのだと思います。

目標は高すぎると夢になります。夢を持つことは良いことですが叶うとは限りません。目標が低すぎると達成するのが当たり前になってノルマになってしまいます。こうなると達成したときの自己評価につながりにくくなってしまい、自分を苦しくしてしまうかもしれません。
内と外の両方からの評価を程よく考え、目標を立てることが大事だと思います。