

## \*\* 劣等感と自尊心 \*\*

### <劣等性・劣等感・劣等コンプレックス>

**劣等性**とは、人が持つ器官や特徴、行動を他人・他の動物と比較した場合に劣っている状態のことをいう。

**劣等感**とは一種の主観的な感覚で、その劣っている状態に対して負い目や恥を感じることをいう。しかしこれは人間として自然な心理的な反応だと考えられている。人は劣等感を抱くと、何とかその劣等性を克服しようと努力する。つまり補償行為を行う傾向にある。補償行為がプラスの方向に働いた場合は、結果的に社会的に還元されることが多く、概ね望ましい行為と言える。但しこの補償行為に関して気を付けないといけないことは、過補償になる場合があるということである。

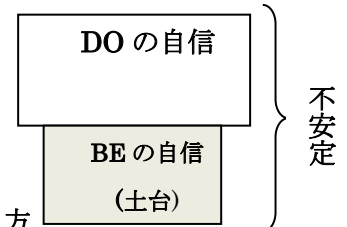
**劣等コンプレックス**とは、劣等性を過度に重視する態度のこと。上記の劣等感がマイナスの方向に働いた状態のことをいう。過度な自己愛を抱いたり、過度に自分を大きく見せようとしたりする行動に出る。

- 1. 劣等性（性質、特質、特徴）            . . . > A(認知の対象)
- 2. 劣等感（解釈と感情）                . . . > B(信念)と C(結果)
- 3. 劣等コンプレックス（自己防衛）   . . . > B(信念)と C(結果)

### <自己肯定感が持てる生き方 . . . 2つの自信>

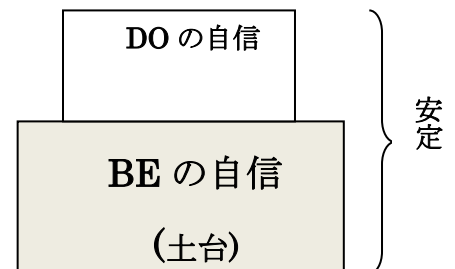
1. DOの自信 > ——> 折れやすい ——> 状況を軸にした生き方

- ・「～より優れている」という感覚
- ・成果が出た
- ・評価された



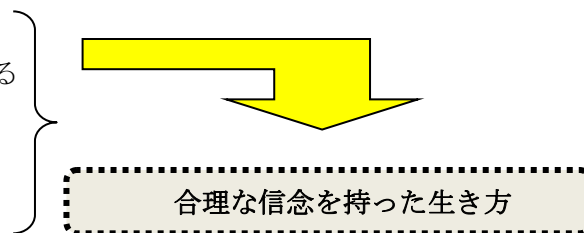
2. BEの自信 ——> 折れにくい ——> 自分自信を軸にした生き方

- ・「あれもこれも自分の一部だ・今はこれでいい」（自己受容）
- ・「自分なら何とかできるだろう」（自己効力感）
- ・「自分はこう在りたい・これを大切にしたい」（価値観）
- ・「できるだけ～したい」（欲求・願望）



### <自己肯定感を持った生き方>

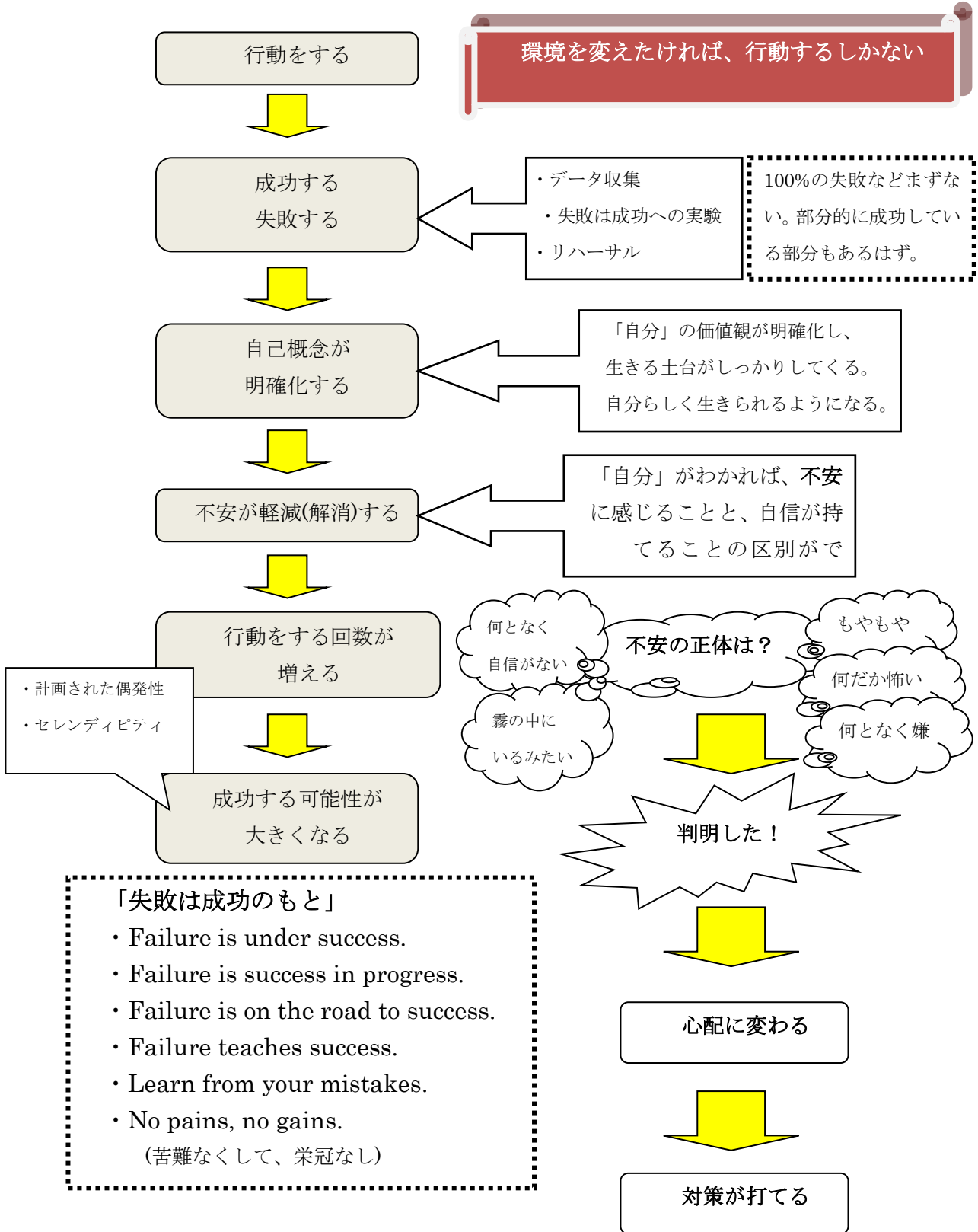
- 1. 事実・現実を尊重する
- 2. 自分の感情・欲求を大切にする
- 3. 合理的な考え方をする
- 4. 柔軟な姿勢を身に付ける
- 5. 夢・目標を持つ



\*\* 劣等感と自尊心 \*\*

<合理的な信念を持った生き方 = 目的(夢)が叶えられる生き方>

そのためには・・・まずは行動を起こすことが必須条件





## ＊ ＊ 劣等感と自尊心 ＊ ＊

### <そうなるためには>

自尊心というものは、自分が自分のことをどう思い、どう感じるかということであり、他者の価値判断や評価とは一切関係がない。そこで大事になってくるのが**自己受容**である。まずは自己受容することが肝心。認めないものは、無いことも同然。無いものは変えようがない。自己否定をしている限り、自己変革は起こらない。自己受容は、自己変革の前提条件である。自己受容がなければ、健全な自尊心は得られない。むしろ自尊心が損なわれ、他者に対して横柄な態度を取ったり、反対に自己卑下してしまったりするようになる。結局自分自身や他者と闘う状態になってしまい、心理的に自分を苦しむことになってしまう。では具体的にどう生きればいいのか？

### <意識的に生きる> ——> 自分の心をセルフ・モニタリングすることが大切 (メタ認知)

下記のようなことを**意識して統合的(自己一致した状態で)に生きる**こと。言い換えるならば、理性的、知性的な生き方をすることである。現実を見ず、無意識的な生き方、自分を偽った生き方をしていく限り、真の自尊心は得られない。

- 自分自身(自分の心)や自分が抱えている問題をはっきり見る
- 考えることが苦しくても、そこから逃げない「気づき」への勇気を持って生きる
- 快感であれ苦痛であれ、現実を重視する、真実を尊重する生き方を
- 自立的(他者やモノに過度に依存しない)かつ自律的(自分を基準にする)な生き方を
- 能動的、積極的な生き方を
- 恐れがあっても必要なリスク(予測のつく危険性のこと)を取る勇気を持つ。
- 自分の思考や感情に正直に生きる (自己一致状態)
- 現在に生き、現在に責任を持つ(過去の罪悪感に苦しむ、未来の不安に苛まれる)
- 自分と直面し、対決する勇気を持った生き方を
- 自ら誤りを認め、訂正、謝罪する勇気と理性を持って生きる(謝罪=負けでない)

### <まとめ>

真の自尊心を得るための生き方とは・・・

- 自己受容 (自己変革の前提条件) と他者受容(無条件に他者を受け入れる)をする
- 自己一致する (自己矛盾のない統合的な生き方)
- 意識的に生きる (自分の心や行動をモニタリングする)
- 自分に対して共感的理解をする (自分の感情に共感し理解する)
- 自己否定、自己犠牲、自己放棄をしない (自分と自分の人生に責任を持つ)
- 

比較をするのであれば、他者と比較するのではなく、過去の自分と現在の自分を比較しましょう。