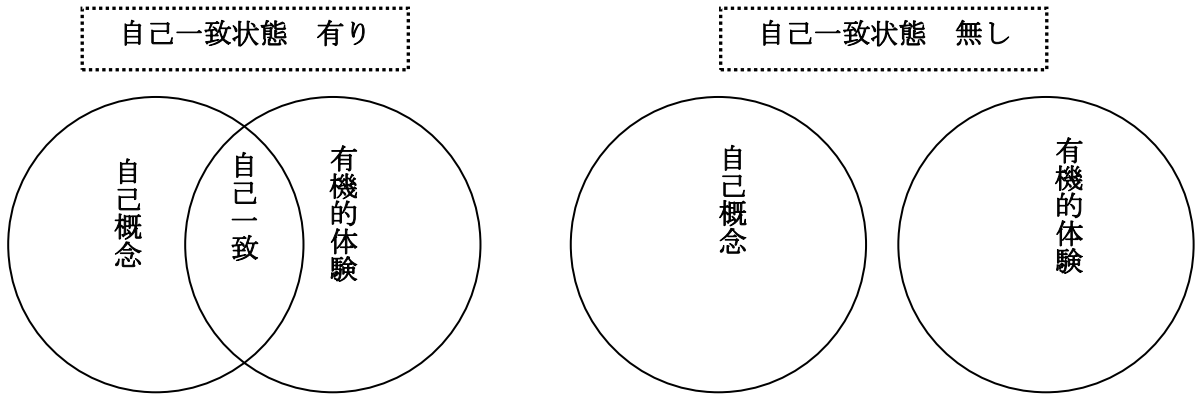


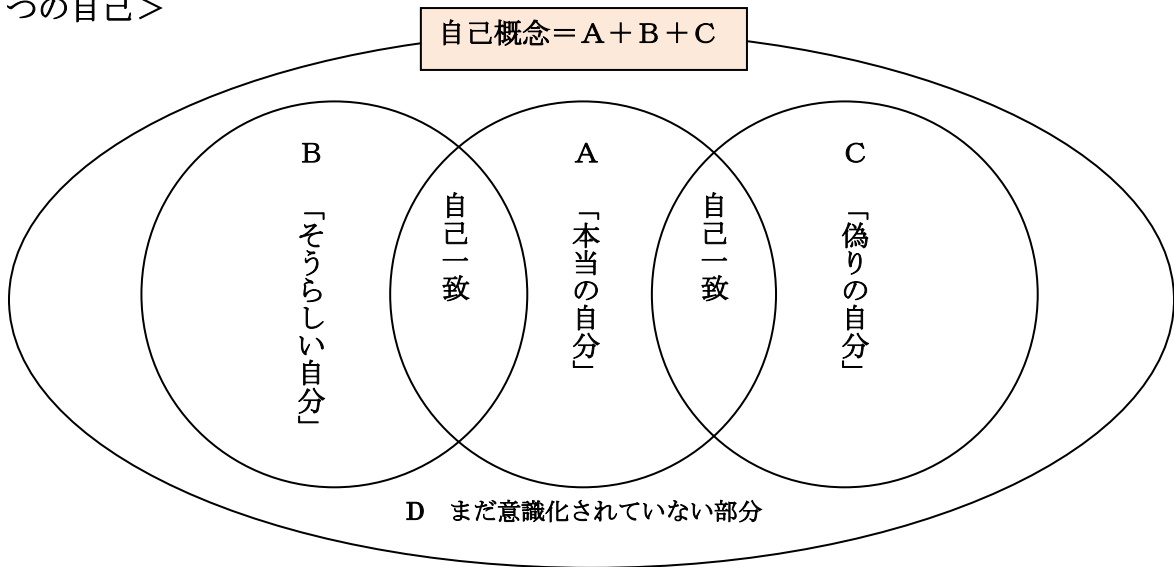
** 自己概念 **

< 自己概念 >

自己概念とは自分自身に対する認知やイメージのこと。つまり自分で自分のことをどのように捉えているかに関する知識体系のことを言う。「私は・・・である」という文の集合体と考えられる。自己概念と有機的体験（直接的な体験・体感）とが重なる部分を自己一致（有機的体験を受容し、自己概念の中に取り込むこと）と呼び、この自己一致の領域（2つの円の交わり部分）が大きければ大きいほど人は心理的に安定すると考えられている。



< 3つの自己 >



A : 「本当の自分」とは・・・

身長、年齢、過去の体験等、客観的にも確かな自分のこと。

B : 「そうらしい自分」とは・・・

自分の身近な人たちから言われて、自分でもそう信じて、自己概念に取り込んでいる自分のこと。

C : 「偽りの自分」とは・・・

心のバランスを取るために自我防衛をしている時の自分のこと。⇒(参考) 自我防衛機制

D : まだ意識化されていない部分とは・・・

まだ意識上に上がって来ていないために、自己概念に取り込まれていない部分のこと。このDの部分を自己概念に取り込むことを気づき又は自己洞察と言う。

自己概念は、その人の仕様書です。
だから人は自己概念に沿った行動をとります。

＊ ＊ 自己概念 ＊ ＊

<自己変革>

自己変革には4つの要素が不可欠だと思われます。1つ目は自己理解（自己分析・自己概念）です。何をさておいてもまずは自分自身を知ることが大切です。2つ目としては、その自己概念を自己受容することです。つまり自己一致することです。3つ目は、自己調整です。つまりセルフコントロールのことです。自らが望む人生へと自らを導く力です。目先の快楽をすぐに満足させない、衝動的な行動を取らない等が考えられるでしょう。そして4つ目の不可欠な要素は、人生の目標です。つまり「将来自分がなりたいと思う自分の姿」です。「ビジョン」と言い換えてもいいでしょう。設定すべき目標なくして、一体何を指すというのでしょうか？ 自己変革は「当てのない旅」ではなく「明確な当ての有る旅」なのです。