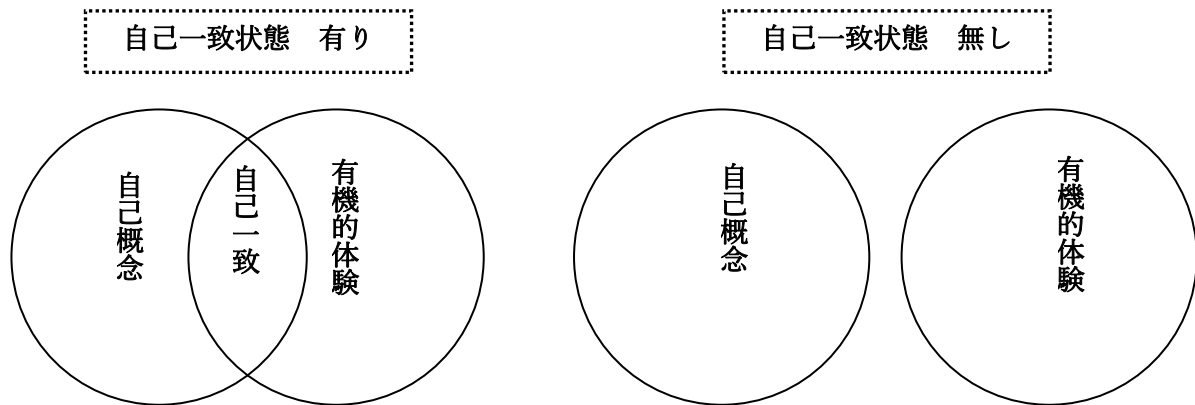


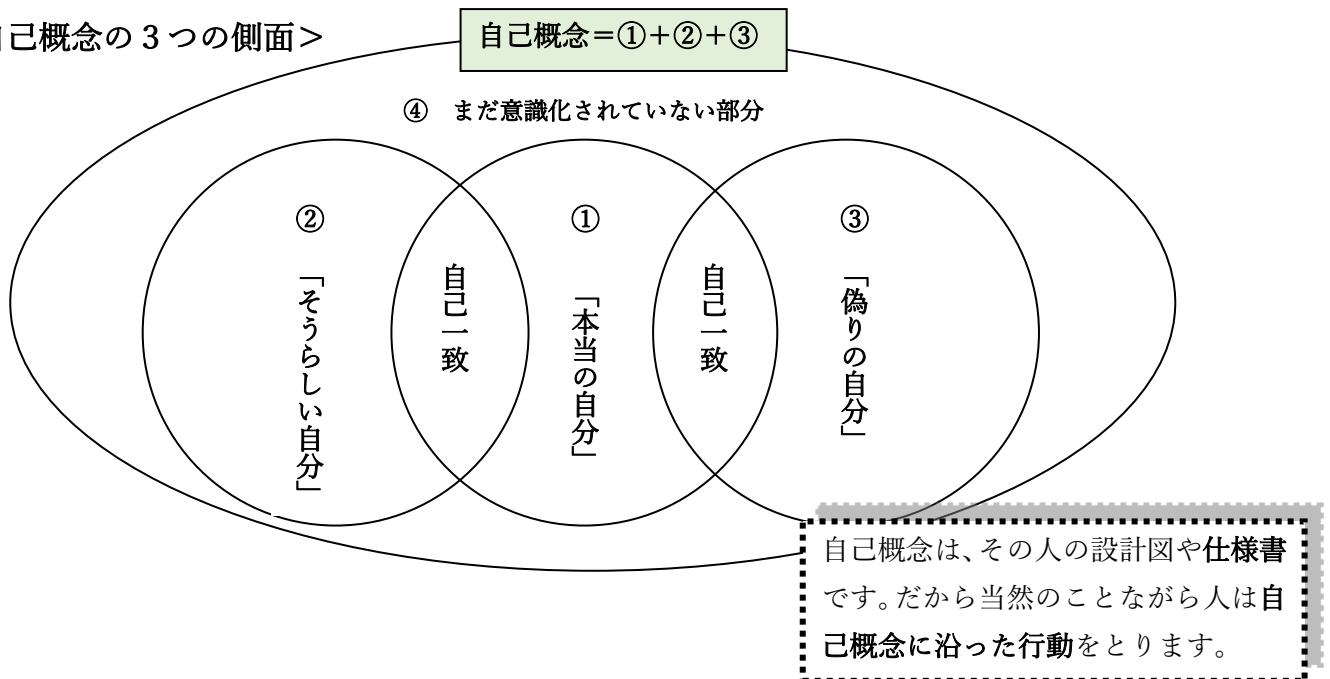
** 自己概念とアイデンティティ **

<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います。「私は・・・である」という文の集合体と考えられます。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ます。



<自己概念の3つの側面>



① : 「本当の自分」とは・・・→ 客観的事実又は事実として自分が受け入れた部分のこと。
身長、年齢、過去の体験等、「私は臆病ものだ」「私は人と話すのが好きだ」

② : 「そうらしい自分」とは・・・
自分の周囲の人たちから言われている自分。

＊ ＊ 自己概念とアイデンティティ ＊ ＊

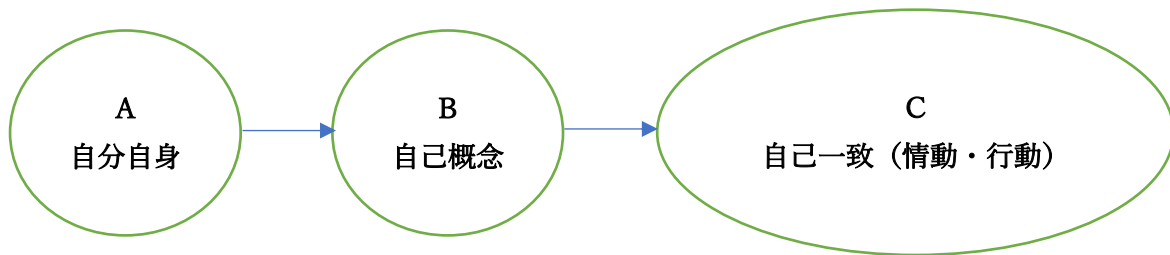
③ : 「偽りの自分」とは・・・

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

④ : まだ意識化されていない部分とは・・・まだ気づいていない部分 → 社会的な行動をする

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④の部分で自己概念に取り込むことを気づき又は自己洞察と言います。

<ABC理論に当てはめてみると>



<アイデンティティと自己概念の違い>

アイデンティティ(自我同一性)とは、どのような環境や時間軸においても、「自分は自分だ」という「感覚」のことで、簡単に表現するならば、「いついかなる時もこれが自分だ」という感覚のことです。そういう意味でアイデンティティを自己定義(ぶれない自分軸・信念)と呼ぶこともできます。この自己定義ができないことをアイデンティティの拡散といいます。また他者(両親等)からの期待等を自己定義として受容しているアイデンティティを予定アイデンティティといいます。

発達心理学者の E.エリクソン博士は、青年期は主にアイデンティティを獲得するための人生の一期間として捉えており、この期間のことをモラトリアム(猶予期間)と呼んでいる。つまり青年たちが一人前の大人になるための準備をする期間ということになる。

一方自己概念とは、自分をどのような人間だと思っているかという本人の考えであり、アイデンティティのように自己定義を意味するものではありません。よって自己概念が真の自分の姿を表しているとは言えない場合も多々あります。つまり自己概念が虚像の場合もあり得るのです。

また自己概念は、今の自分への認識と老いてからの自分への認識とは異なることも十分に考えられます。しかしアイデンティティの場合はそうではありません。

ABC理論に当てはめて考えてみると、自己概念は自分自身の捉え方だから B の認知(信念)に相当し、アイデンティティは「感覚」的なものだから C の結果(気持ち・行動・身体反応)と考えられます。

(例 1) 日本人として生まれたがアメリカに移住し、アメリカ国籍を取得した場合

(自己概念): 自分はアメリカ国籍をしている。だから法律上はアメリカ人である。

(アイデンティティ): 国籍がどうであれ「私は日本人である」

(例 2) 性同一性障害の場合

(自己概念): 私は生物学的には男(女)である。(sex)

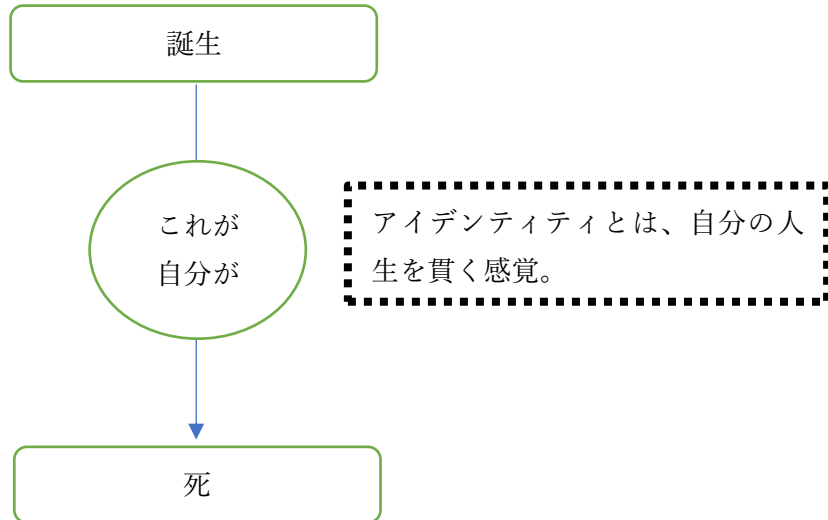
(アイデンティティ拡散): 私は男なのか女なのか自己定義できない。(sex / gender)

** 自己概念とアイデンティティ **

(例3) 性役割の場合

(自己概念)： 私は生物学的には男(女)である。(sex)

(予定アイデンティティ)： 私は両親から男(女)として生きることを期待されている。
だからそれを受け入れ、男(女)として生きる。(sex / gender)

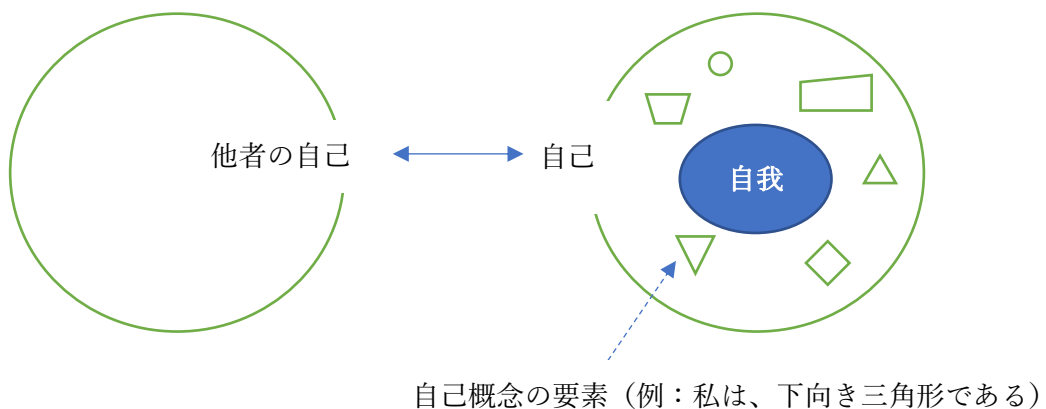


<自我と自己の違い>

「自分」は、知る主体(認知する側)としての自分と、知られる客体(認知される側)としての自分に分けることができます。前者(知る主体=認知する側)を「自我」といい、後者(知られる客体=認知される側)を「自己」と言います。

自我は「自分であるという意識や感覚」であり、自己は自我と他者の間に位置し、他者が認識できるものは、自我ではなく、自己です。だから「自己概念」とは言いますが、「自我概念」とは言いませんし、また「自己紹介」とは言いますが、「自我紹介」とは言いませんよね。

【自己と他者との関係】



** 自己概念とアイデンティティ **

<自己概念の内容・表現形式>

① 領域	② 項目	③ 一時的・側面的	④ 全般的
A. 自己の現状についての規定と感情面	1. 自己規定	～をしている	～である
	2. 感情的志向	～の時うれしい (悲しい)	～が好き (嫌い)
	3. 自尊心 (価値観)	～の時自分を誇らしく (悲しく) 思う	自分自身が好き (嫌い)
B. 他者から見られていると思う自己イメージ	4. 他者からの規定と評価	～と見られた ～と思われた	～として見られている ～と思われている
C. 自己の可能性の領域についてのイメージ	5. 可能性の予測・確信	～ができた ～になれた	～が得意 (苦手) ～になれる ～でいられる
D. 過去の自己についてのイメージ	6. 過去の経験と事実	～をした (～したことがある)	～であった (～であったことがある)
E. 自己の未来についてのイメージ	7. 予定	～するはず (～する予定である)	～となるはず (～になる予定である)
	8. 意志	～するつもりである	～になるつもりである
F. 自己についての志向・理想	9. 当為 (あるべき姿)	～しなければならない ～するのが本当である	～にならない ～になるのが本当である
	10. 願望 (ありたい姿)	～したい ～が欲しい	～になりたい ～でありたい