

* * 無価値感 * *

1. 自己価値感と自己無価値感

自己価値感とは、「自分には価値がある」という感覚をいいます。自己価値感は、自信、有能感、自己肯定感などを含み、これらの基盤となるものです。一方、自己無価値感は、自分の価値が脅かされた時に体験されやすい感覚です。自己無価値感には、「自分はだめだ」「どうせ私なんか・・・」等の否定的、自滅的な自動思考を伴うことが多いように思います。また自己無価値感には屈辱感、孤独感、空虚感、無力感、卑小感、虚脱感、絶望感、不安感、恐怖感が伴います。自己無価値感は、劣等感とも深く関係していると考えられています。

2. 2つの種類の価値感

- ①基底的价值感（根源的価値感、中核的価値感、存在的価値感）⇒ Be の自信
基底的价值感は、**愛情豊かで適切な環境**で育てられると得られやすい。
- ②状況的価値感（表層的価値感、社会的価値感、道具的価値感）⇒ Can の自信

3. 愛情豊かで適切な環境とは

愛情豊かで適切な環境とは、自分が誕生した環境で自分が歓迎され、自分の内面に即応した養育がなされる環境のことをいいます。このような環境で養育されると、子供は、**自分の感覚、欲求、意思、感情、行動には価値があり、外界に受け入れられていると感じられるようになり、躊躇することなくさらに外界と接触しようと試みることにつながる**のです。このような好循環が成立することによって、適切な社会性が形成されていくのです。しかし不適切な養育環境で育てられた子供は、自分の感覚、欲求、意思、感情、行動が大切にされていないと無意識的に感じ取り、深く脳に刻み込まれてしまい、成長段階でその否定的な感覚が適切な社会性の形成を阻害してしまう可能性が高くなります。いくら自分が望んでも、外界に受け入れてもらえないということを学習してしまっているため、積極的に外界と接触することをしないので、社会的なスキル等の習得が未熟、もしくは未学習であったりするため、不安や恐怖心が先行してしまい、なかなか積極的に自ら人の輪の中へ飛び込んで行くことが難しくなります。従って、**愛情豊かで適切な環境で育った子供は、基底的价值感を身につけやすく、そうでない環境で育てられた子供は、相対的に身に着けにくくなります**。

4. 基底的价值感が十分もてないと・・・

では基底的价值感が十分身につかないまま成長すると、どうなるのでしょうか？ 偉大な心理学者であるフロイトやアドラーは次のように述べています。

「人間は、子供時代に満たすべき欲求が満たされないまま成長すると、その欲求が満たされるまで、必死でその欲求を満たそうとする。」

それほど子供時代に基本的な欲求を満たすことは、人にとっては本能的で、幸福な人生を送るためにはとても重要なものなのです。

* * 無価値感 * *

5. 基底的价值感が十分もてていない人の特徴

<心的傾向>

- 評価への過度の敏感性
- 嫌われることへの過度の恐怖
- 度を越えた努力
- 旺盛な競争心
- 強い自己顕示欲

<行動>

- 努力しない
- 競争しない
- 評価に対して無関心を装う
- ひねくれる、強情になる、気分を害しやすい
- 幼稚な態度をして人への依存性を高める
- 頻繁に心身症的症状を呈する

これらの心的傾向、行動的傾向が
内面化し、継続的な状態になった
ものを「性格」と呼ぶ。

6. 存在への自信と能力への自信

基底的自己価値感を持つ人、言い換えれば自分の存在そのものが大切に価値があるものという感覚を身につけている人は、**自分自身を信頼し、「外界は怖いところではない」という感覚をもつ人**とも言えるでしょう。それに対して自己無価値感に苛まれている人は、**自己信頼感が欠如**しています。よって外界も怖いところ、自分の存在を脅かすところと捉えます。さらに外界（他者）に自分を認めてもらうには、何らかの**社会的価値を達成しなければいけない**とも考える傾向があります。つまり**状況的価値を手に入れる必要がある**のです。自分の存在を大きく見せたり、自分が持つ能力や身体的魅力、物理的所有物等を誇示したりして他者から承認されようとしています。

7. なぜ能力や成功があっても自信がもてないのか？

能力の発揮や成功の達成は、状況的価値の実現であり、強化につながります。その分野や領域の自信はそれなりにつくかもしれません。また人も羨むような成功を収めた場合も、一時的に他者承認が得られ達成感、満足感が得られるかもしれません。しかし基底的な自信を持たない人がそうなった場合、このように考えてしまう可能性が多いように思われます・・・「今回は何とかうまくいったが、次はどうなるかわからない。もし次うまくいかなければ、自分が無能であることを証明してしまう。もしそんなことになれば自分は価値のない人間になってしまうだろう」と。そして大きな不安や恐怖にさえ苛まれる可能性も出てくるのです。

さらにこんな場合も考えられます。人も羨むような成功も、実際はその人が心から望んでいない分野や領域での成功かもしれません。そうすると「自分は一体何のためにこの世に存在しているのか？ だれのために存

* * 無価値感 * *

在しているのか？」と、自分の人生に意味を感じられず、空虚感に苛まれる可能性も出てきます。

人間は自分の意思で選択、決定し、行動したいと願う存在です。つまり「自分の人生の主人公は、自分自身である」という意識を持てると、しっかりとした基底的価値感、自尊感情が築かれますが、自分の人生であるにもかかわらず、他者が自分が自分の人生に侵入し、その他者が決めた人生を歩まされている限り、基底的価値感も自尊感情も育たないでしょう。要するに他者の決めた人生を自分の人生として歩んでいるわけです。もちろんこのような状態になると、「自分」という存在をないがしろに扱っていると言えるでしょう。自分の人生は、他のだれにも取って替わられることはできません。自分の人生は、自分自身で作っていくしかないのです。そういう意味で、人はみな『人生を創造する芸術家』だと言えるでしょう。

8. 基底的自信のある人となない人のちがい

- ◆ 自分の意思で決断できる
- ◆ 「私」を主語にした自己物語を語るができる
- ◆ (心が) 傷つきにくい
- ◆ 適応的なものの見方ができる
- ◆ あるがままの自分を受容できる
- ◆ 自分の願望を尊重する
- ◆ 自分を信じて努力・行動ができる
- ◆ 他者に関心がもてる → 他者貢献ができる
- ◆ 自分の人生に責任がもてる
- ◆ 意識的に生きている
- ◆ 「今ここ」を楽しむことができる → プロセス自体を幸福と感じられる
※幸福とは目指すべき終着駅ではない

9. 自己無価値感からの脱出プロセス

第一段階：自分の生きづらさに気づいていない状態

第二段階：自分の生きづらさに気づく

第三段階：生きづらさを抱える自分とそうでない他者を比較する

第四段階：生きづらさの原因が根源的な自信の欠如にあることに気づく

第五段階：人間の真の価値とは何かを考え、実践する

10. 幸福になる努力をする

良好な人間関係を築く（家族、友人関係、恋愛関係）

自分の感情、感覚、欲求を大切にす

自分で考え、理解し、選択、決定した行動をとる