

学生相談室便り

2022年12月 第47号

承認欲求とストレスの関係

学生相談室 非常勤カウンセラー 小林 聡美



コロナ禍も3年経ちました。この3年間、感染拡大を防ぐために人と距離をとって過密状態を避けるよう求められてきました。対面で直接人に会えなくなった非日常的な状況になって、あらためて人間関係について振り返った方もいると思います。こういった距離感、関係の持ち方が自分にとって心地よいのか、心地悪いのか、自分の人間関係を見直した方も多いでしょう。少しずつ日常を取り戻しつつある今、心地よい人間関係を築くうえで大切なことを今回はアドラー心理学を通して紹介したいと思います。

皆さんは、そもそも人間関係のストレスはどういったことから生じると思いますか？ アドラー心理学では、承認欲求が人間関係の悩みの根本要因と考えています。適切な行動をとったら褒めてもらえる。不適切な行動をとったら叱られる。学校の教育場面や親からの躾でこういったことを経験したために、他者からの承認によって自分の価値を見出し自信を持つことができると、私たちは思いがちになっています。しかし、このような体験の影響で、生きづらさやストレスが生じているのです。他者に承認してもらいたい目的が先にあって行動するようになると「他者の期待を満たすために生きていることになる」とアドラーは言います。どういうことかと言いますと、最初は他者からの評価を気にし、認めてもらいたい願いがでできます。そのうち他者がこちらに抱いた「こうあってほしい」という期待を先回りして考えはじめます。その考えに基づく行動で良い評価が続くと、やがて他者の期待に沿って生きていくことが善いことだという観念や信念に変容するのです。つまり本当の自分を捨てて他者の人生を生きることになるアドラーは警告しています。「私たちは他者の期待を満たすために生きているのではない。他者もまたあなたの期待を満たすために生きているのではない」というのがアドラーの思想です。誰かではない自分が自分のために自分の人生を生きていくことが大切であるとアドラーは言います。アドラー心理学では、もうひとつ「課題の分離」という考え方があります。「課題の分離」とは、自分がコントロールできるものは自分の課題、自分がコントロールできないものは他者の課題と、自分がコントロールできるものとできないものを整理し、自分と他者を区別し境界線をもつことを言います。相手が自分のことをどう思おうと、それは相手の課題であり、自分にはどうすることもできません。こう思っほしいと期待しても他者の課題を担うことはできませんし、自分の課題を他者が担うこともできません。

相手の思う通りにしないと怒られたり、期待して裏切られたり、あるいは、「こうすべき」「家族だから友だちだから当たり前」「あなたのためを思って」という言い方も日常的によく見かけます。でもこのような自分と他人の境界が曖昧な人間関係は次第にストレスになります。そんな時は課題を分離して「私は私、あなたはあなた」「私は私の人生を生きます」「自分のことは自分で決めます」など、自分を肯定してみてください。深呼吸すると、しっかりと気持ちが落ち着く感覚が味わえるかもしれません。

学生相談室は、皆さんが自分自身でいられるよう一緒に考えていく場所です。学生生活の中で感じた不安や心配なことなどありましたら、ぜひ訪ねてきてください。



専用予約フォームのアドレス(URL)→ <https://secure.sugiyama-u.ac.jp/forms/soudanyoyaku/>

学生相談室便りは、学生相談室のホームページからも見るができます。
アドレス(URL) <http://www.sugiyama-u.ac.jp/univ/campus/health/counseling/>