

## 第100回 令和7年10月9日（木）

### 自己実現欲求について。

大谷さんが1本差でホームラン王を逃しました。ポストシーズンの戦いに備え欠場したことをもったいないと感じた日本人は多いと思います。

人は承認欲求が強い生き物です。良い家に住んだり、良い車に乗ったり、外国に毎年旅行したりする人がいますが、その目的が他人からどう見られるかにあると、いつまでたっても満足することができません。

1人で本を読みたい人が「いつも一人っていると友達がいいるのではないか」と思われることを気にすることがあります。それは他人の目から見える世界を基準に生きている証拠です。そしてほとんどはその予想はずれています。逆に言うと他人はあなたに対しそこまで関心を持っていません。

あなたは与えられた自分の時間を大切に、自分の好きなことをするとき、誰かにこう見られているということを気にしたりしていませんか？

自分の成果が出た時に他人からの称賛を求めたりしていませんか？

この承認欲求は限りがありません。優勝チームが連覇を求め続けるのも同じです。大谷さんの目標実現シートは有名ですが、彼はあれを人に見せるつもりで書いてはいないはずです。

他人からの称賛に基準を置くと、次は同じことでは称賛されません。優勝することが当たり前になると次は常勝。それが自分を苦しめていきます。

お金持ちもポイントとなる金額があって、それを超えると喜びは無くなると聞いたことがあります。

SNSが承認欲求の最たる例です。エスカレートしていきやがては注目を浴びるために犯罪にまで手を染めてしまいます。

「いいね」は承認ではありません。たまたま意見が一致しただけで、その人を認めて「いいね」をつけているわけではないはずです。

私の周りにブランド品はほぼないし、安い商品大好きです。そんな自分の特性は嫌いではありません。人の目が気になるころはあるのですが、どちらかというと我が道を行くタイプです。それはそれでいいかなと思っています。