第３１４回　令和８年１０月２２日（木）

「他者の人生を生きないようにする」

「将来どのようなことをしたいか」問われたときに「人の役に立ちたい」と答える人は多いと思います。この心がけはとても良いことです。

ここで気をつけたいのは「そう考えることのモチベーションは何なのか」ということです。他人からの称賛を得ることが心のどこかにあると苦しむことが多くなります。

人間は他者を手放しで称賛してくれる人ばかりではありません。特に昨今のネット文化ではどのような行為にもかならず一定数批判する人がいます。

自分は他人からどう見られているのだろうということを気にしすぎると、結局他人の目を気にしすぎて自分の人生を生きることができなくなってしまいます。どこかで立ち止まって冷静になった時に「自分の本当にやりたいことはなんだったのだろう」と迷ってしまうかもしれません。

「人の役に立つこと」で大事にすべきなのは自分の納得です。褒められるために良いことをするのは人間として当たり前の感情ですが、褒められないとやった意味がないと感じられるようならば「本当は何がしたいのか」をもう一度問い直す必要があります。

試合でファインプレーができたらうれしいと思います。日々の練習の目的は上手になることですから結果が出たことはとても良いことです。例えばそのときに観客がいなかったら…監督が別の選手と話していて見ていなかったら…ちょっと残念と思うのは人間としてあたり前ですが「見てもらえなければ意味がない」と感じるようなら感情の修正が必要です。

これは心理学で承認欲求と自己実現欲求と呼ばれるものです。多くの人がこの二つの中で感情が揺れ動きます。基本的には赤ちゃんは親からの承認欲求が強く、大人になるにしたがって自己実現欲求に変わっていきますが、なかには大人になっても承認欲求が強いままの人もいます。

大人になって承認欲求で動く人は自分が認められないことに腹を立てがちになります。また自分に責任がかかりそうなことを何とかして回避しようとするようになります。自己実現欲求で動く人はミスにしっかり謝罪することができます。失敗が自分の行動を修正する一番のヒントになることを理解しています。

自分の「ものさし」で自分を見ること。今できなかったり失敗したりしても他者の目線ではなく自分で現在地を評価すること。そのなかで「人の役に立てる自分」をつくりあげること。これが大切な視点だと思います。