



## 東桜コンピテンシー「⑪自己効力感」について ～その3～

### ⑪「自己効力感」

「自分の可能性を信じ、懸命に努力することで、自分が望む成果を得ることができるはずだという信念。困難な状況においても、ポジティブで建設的な行動を起こすことができる意志。」

#### 「嫌われる勇気」

「嫌われる勇気」という本があります。アルフレッド・アドラーの「アドラー心理学」を、哲学者(哲人)と若者の会話を通してわかりやすく解説した書籍です。

2014年にビジネス書ランキングで年間2位、2015年には1位を獲得した本ですので、知っている人、読んだことがある人もいることでしょう。

この本の内容には、物事の捉え方をちょっと変えることで、少し楽に生きていけるようになるヒントがあるようです。

極端に言うと「人生観・世界観」が変わるかも・・・

どうしても劣等感が消えない人におすすめです。

その内容の一部を、箇条書きで綴っていきますので参考にしてください。

そして、興味を持った人は「嫌われる勇気」を読んでみてください。

- 世界はシンプル、複雑にしているのは自分の主観
- すべての悩みは人間関係
- 劣等感とは主観的な思い込み
- 我々を苦しめる劣等感とは「客観的な事実」ではなく「主観的な解釈」
- 健全な劣等感とは、他者との比較のなかで生まれるのではなく、「理想の自分」との比較から生まれるもの
- 誰かと競争するためではなく、いまの自分よりも前に進もうとすることにこそ価値がある
- すべての人間は「同じではないけれど対等」
- 承認欲求を捨てる 他者からの承認を求めない

(人から褒められたいという気持ちを完全に捨て去るのは難しいかもしれませんが、褒められるために何かをするというのはやめたほうがよさそうです。)

- 他者の評価を気にかけず、他者から嫌われることを怖れず、承認されないかもしれないというコストを支払わない限り、自分の生き方を貫くことはできない

## ○ 共同体感覚 他者を仲間だと見なし、そこに「自分の居場所がある」と感じられること

---

### 1 原因論の否定、すべては目的論

#### ○ 原因があるから行動しているのではなく、目的があるから行動している

・例えば、一人っ子で暗い性格・・・コミュニケーションができない。  
⇒ 今までの自分が暗かったという過去に縛られている。

・例えば、Aさんの失敗を「怒りながら責めるBさん」と「冷静に注意するCさん」がいる場合・・・失敗を指摘するのに怒る必然性はない。したがって、Bさんは怒るのを目的として行動している。

#### ○ 過去の「原因」ではなく、いまの「目的」を考えることを優先する

#### ○ 過去・原因に縛られるのではなく、未来・目的に向かって生きる。原因とか暗い過去に縛られない。今、この瞬間を生きる！

#### ○ 過去にどんな出来事があったとしても、そこにどんな意味付けを施すかによって、現在の在り方は決まってくる

#### ○ 人は変わることができる

#### ○ どのように変わる 成長することを目指すか 望むか

---

### 2 課題の分離

---

#### ○ 自分の課題と他人の課題を分離する

#### ○ 自分がコントロールできることは一生懸命やって、コントロールできないことは考えることさえしない

---

例えば、「馬を水辺に連れていくことはできるが、水を飲ませることはできません」

つまり、「馬を水辺に連れていくこと」は、「自分の課題」ですが、「馬がゴクゴクと水を飲むかどうか」は、馬の課題＝「他人の課題」だから気にするな！ということです。他人の課題を気にかけるのであれば、自分がコントロールできることに注力した方がよい、ということです。

(引用・参考文献等)

「嫌われる勇氣 自己啓発の源流「アドラー」の教え」岸見一郎、古賀史健.ダイヤモンド社(2013)

令和4年（2022年）7月