**『自分らしさ』のありか**

テレビのCMや広告などで「自分らしくいよう、自分らしく生きよう！」などというフレーズを時折見聞きすることがあります。この「自分らしさ」とは、一体どういったものなのでしょうか。ただ単にその人の持ち味や特徴だけにとどまらないのでは？と学生時代に真剣に考えたことがありますが、なかなか答えがでなかったことを覚えています。

心理学では、自分とは「理想の自己（＝ありたい自分）」と「現実の自己（＝実際の自分）」によって成り立っていると言われることがあります。今の自分を知るには「理想の自己」と「現実の自己」を円で描いて考えてみるといいでしょう。どのくらいの重なりがあり、またズレがあるでしょうか。両者は大体の場合においてズレており、一定でないのが常だとされていますが、ある程度一致していると現在の自分に満足している状態といえます。しかし、このズレがあまりにも大きく、長い時間つづくと自分に不満をもち、問題や悩みの種となります。

**臨床心理士　松浦　純子**

そして、両者のギャップを埋めるために、我々は理想に近づくために努力し、実際の自分を認め現実に理想を近づけるという２つの方法を用いて自分というものを保っています。人は日々「理想の自分」に近づけるように頑張ったり、「現実の自分」を認めたりを繰り返しながらその重なりを大きくしています。そして、丁度よい位置が見えたところが「自分らしさ」なのだといえる

のです。

このズレがあるからこそ、人は「ありたい自分」に向かって努力し、成長していこうとし、一方で努力しても実現不可能な場合はその現実を認め「実際の自分」へ近づけ調整を行います。

みなさんも一度自分の円を描いてみてください。その円が今の自分に必要なことを教えてくれるかもしれません。

