

2022年3月22日発行

22-12号

（http://www.jremnant.com/）

現場から（最近のニュースから）

**承認欲求**

自分を認めて欲しいと思うのは、人ならば当然のことです。人には承認欲求があるからです。しかし、承認欲求には良い面もありますが、悪い面もあるということです。それについて心理カウンセラーの中島輝さんにインタビューする記事がありました。

人間にはさまざまな欲求がありますが、人間が生存して子孫を残すための欲求としては、食欲、排泄欲、睡眠欲、性欲などがあります。これらはその特徴から「生理的欲求」と呼ばれ、わたしたちが生き物として持つもっとも根源的な欲求だということです。承認欲求は「自分が価値ある存在として他人から認められたい」という欲求です。中島さんは、承認欲求は生理的欲求と並ぶような、人間にとって根源的な欲求だと言われます。他者との集団のなかで社会生活を営む人間にとっては、「自分は誰かの役に立っているんだ!」と思えることが、生きていくためにとても大きなエネルギーになるからだということです。そのため、私たちは他人から認められることを、たとえ無意識のうちにも重視し、求めているということです。

中島さんは、自己肯定感研究の第一人者なのですが、承認欲求は自己肯定感と関係していると言われます。自己肯定感とは、「自分にはきちんと能力が備わっており、社会の一員としての価値がある人間なんだ」と自分を認め、そして、自分の人生を認める感覚だそうです。中島さんは、自己肯定感こそが幸福な人生を歩めるかどうかを左右するもっとも重要な要素のひとつだと言われます。この自己肯定感が下がると、自分を、そして自分の人生を認められなくなるということです。自己肯定感が下がると「誰かにわたしそのものを、わたしの人生を認めてほしい」というふうに周囲に対する承認欲求が強まります。承認欲求が満たされない状況が続くと、「やっぱり自分なんて駄目な人間なのかもしれない…」というふうに自己肯定感が下がることもあります。このように、承認欲求と自己肯定感は、関係しているということです。

承認欲求には、自己肯定を下げたり、過度に人に承認を要求するようになるデメリットもありますが、自分は人の役に立っていると思えるとき、生きるエネルギーにもなるという、メリットもあると言われます。そのデメリットを抑えてメリットを出すことができるように、まずなによりも自分自身を認めることを勧めておられます。そして、自分を認めるとは、「自分のいいところも悪いところも知っておく」ということだと言われます。（3月18日マイナビニュース、＜なぜ、わたしたちには「承認欲求」があるのか? そこにある、メリット・デメリット /心理カウンセラー・中島輝＞より）

自分のいいところも、悪いところも知って、自分を認めているなら、過度に他人から認められることを望んだり、自己否定したりしなくなります。それが、人間が幸せに生きるために必要だということでしょう。しかし、実際に自分のいいところも、悪いところも知って、それを素直にそのまま認めることは、できるでしょうか。それができれば、良いのだけれど・・・と思っておられませんか。良い、悪いではなく、あなた自身が、どんな存在なのかを見てみませんか。あなたがどんな存在なのかを知って、自己否定から、また、過度に他人に認めてもらうことを願う思いから解放される道があります。そのことについて、いっしょに見てみませんか。

救いの道

だれでも幸せになって、うまくいきたいのに、なぜ人生がこんなにも苦しくてつらいのでしょうか。

予期せぬ事故にあい、やることなすこと、すべてうまくいかず、会社ではやりがいどころか、仕事と人に疲れるばかりです。学校は、もはやいじめの天国になりつつあります。家庭内は冷たい風が吹き、一つ屋根の下でばらばらになり、実際に崩壊しているところも少なくありません。そのうち体は病気になり、心も病んでしまい、眠れない夜が続きます。お酒や薬に頼り、ギャンブルや快楽に走ってみても答えはありません。わらにもすがる思いで占いをして、おふだやお守りをつけてみますが、解けそうにもなく、どんどんひどくなるだけです。

ときには、表では他人がうらやむほどの成功をおさめたのに、裏は穴が開いてもれていくし、隠れた問題でなげき、ため息をつきながら人生のむなしさを感じています。胸にはぽっかりと穴が開いて、埋められません。とても憂うつになって、時々、自殺の衝動にかられます。幻聴や幻覚に悩まされるときもあります。

なぜこうなったのでしょうか。

それは、人が神様を離れているからです。魚が水を離れ、木は土から根を放り出すと枯れて苦しみ死んでいきます。人は神様に会って神様とともにいるべきたましいを持つ存在です(創世記1:27)。ですから、神様と出会う時、すべての問題が解決され、新しい人生が始まります。しかし、人は罪を犯して神様を離れてしまい、二度と神様に会うことができなくなりました。そのときから、目には見えない暗やみの力が、人を運命の力に閉じ込めて、苦しめて滅ぼしているのです。それで、どんなに暴れても抜け出すことができません。どんどん疲れはてて倒れるだけなのです。

神様は苦しみの中にいる人を愛し、この運命の泥沼から抜け出して、神様に出会うことができる道を開いてくださいました。その道がイエス･キリストです。イエス･キリストが罪人の私たちの身代わりとなって、十字架を背負い、すべての罪を赦してくださり(ローマ5:8)、私たちを苦しめていた暗やみと呪いの勢力を完全に打ち砕いて勝利なさいました(Ⅰヨハネ3:8)。そして言われます。「わたしは道であり真理であり、いのちなのです。わたしを通してでなければ、だれ一人として神に会うことはできません」(ヨハネ14:6)イエス･キリストは神様に会う道となりました。「疲れて重荷を負っている人はわたしのところへ来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」(マタイ11:28)と私たちを招いておられます。

もうこれ以上、苦しみの人生にとどまっている理由はありません。道であるイエス･キリストを信じることで、神様に会うことができます。「まことに、まことに、あなたがたに告げます。わたしのことばを聞いて、わたしを遣わした方を信じる者は、永遠のいのちを持ち、さばきに会うことがなく、死からいのちに移っているのです」「この方を受け入れた人々、すなわち、その名を信じた人々には、神の子どもとされる特権をお与えになった」だれでもイエス･キリストを救い主として信じ、心に迎え入れれば救われます。下の「受け入れのお祈り」を通してイエス・キリストを心に迎えることができます。

「愛の神様、神様の驚くべき愛と、救いの計画を感謝します。今、私は罪人であることを

認めて、悔い改めます。私の心の扉を開いて、今、イエス・キリストを私の救い主、私の

神様として受け入れます。私の罪を赦してくださり、私を救ってくださったことを感謝

いたします。これからは、神様のみこころに従って生きる者にしてください。イエス・

キリストの御名によってお祈りします。アーメン」

相談のある方は、いつでも連絡ください