

私の一冊

歯科衛生学科 藤田美枝子 先生

太田肇 著 『「承認欲求」の呪縛』(新潮選書)

小鹿図書館 336.4/ O81

近年、SNS で「いいね」がもらえるか、気になってしょうがない人が多いといえます。レストランで、せっかく食事が出てきてもすぐに食わず、何分もかけて「いいね」がもらえそうな「映える」写真を一生懸命撮っている人を見かけることがあります。それだけ、だれかに「認められること」が気持ちよく、気軽に「いいね」で認めてもらえる SNS が流行っているのかもしれませんが。

承認欲求は、他人から評価されたい、自分が価値のある存在だと認めたいという欲求で、誰もがもっている正常な欲求の一つです。私たちはこの承認欲求があるからこそ、様々なことに対して頑張ろうと努力するし、成長していくことができます。ところが、承認欲求にはこのようなプラスの側面もある一方で、マイナスの側面もあると、本書の著者は言います。これを著者は、本書のタイトルでもある「承認欲求の呪縛」と表現し、様々な事例を紹介しながら解説しています。

例えば、受験勉強で、周りから一流大学合格を期待され、最初はそれが嬉しくて、努力して成果が上がるものの、成績が伸び悩んでくると、期待を裏切ってはいけない、というプレッシャーが重荷となり、肝心なところで成果が出せない、という例が紹介されています(p63-64)。これは、誰もが似たような経験をしたことがあるのではないのでしょうか。人は、一度でも周りに認められたり、褒められたりしたら、そのときの満足感を手放すのは難しく、それにとらわれるようになってしまうということです。

本書でははじめに、認められることにより、モチベーションが高まったり、成果が上がったり、といった承認欲求のプラスの側面について紹介しています。次に、その承認欲求のマイナスの側面について、「承認欲求の呪縛」の具体例を挙げて紹介しています。会社や組織、周りの人の期待に応えようとするあまり、働きすぎや過労死につながってしまったり、注目を集めるために非常識な行為や行動を動画サイトにアップして大炎上したり、というニュースを見かけますが、こういった社会問題の裏側には承認欲求が深くかかわっていることが分かります。

周りの人に迷惑がかかるから、休みたいのに休みたいと言えない、任された仕事は何が何でもやり遂げなくてははいけない・・・どうしてそこまで追い詰められても仕事を続けてしまうのか・・・と思うような事例を目にすることがあります。真面目で責任感が強いことは、日本の社会では良いこととされていますが、これも心身を病むようなレベルであれば「承認欲求の呪縛」とい

えるのではないのでしょうか。また、他人からの評価は、自分ではコントロールしようがありません。自分の価値を他人の評価だけに依存してしまうと、常に他人の評価に振り回されて生きていくことになります。他人に評価されなくても、「自分はここまで頑張った」と、自分自身をあたたかい目で見つめてあげることも大切なのではないのでしょうか。長い人生を歩む中で、なんだか生きにくい、苦しいと感じるときがあると思います。そんなときは、自分の中の承認欲求が、自分自身を苦しめているかもしれません。本書には、承認欲求をコントロールするヒントがありますので、ぜひ読んでみてください。