

正智深谷高等学校特別コラム

Mind Charging

Since 2020

第392回

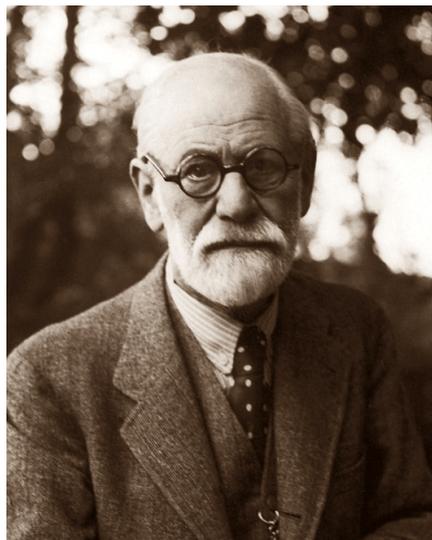
ジークムント・フロイト

の名言

発行：入試広報室

発行日：令和6年7月11日

編集委員：入試広報室 鈴木



今回の言葉

Being entirely honest with oneself is a good exercise.

自分にひたすら正直でいることは良い修練になる。

ジークムント・フロイトは、オーストリアの心理学者、精神科医。神経病理学者を経て精神科医となり、神経症研究、自由連想法、無意識研究を行った。精神分析学の創始者として知られる。心理学的発達理論、リビドー論等を提唱した。

Column

誰もが自分には嘘をつくことができません。しかし、それをすべて表現してしまうことはほぼ無理と言っても過言ではないくらい困難なことです。今回の言葉は自分に“ひたすら”正直でいるということの難しさを改めて痛感させられるものだなと感じています。自分の中で違和感を感じて反論したくなることがあります。そこでNOならNOとハッキリ言えることは非常に重要なことです。しかし、互いの主張について話し合いたいだけなのに喧嘩に発展してしまうことはよくある話で、人間関係がこじれてしまうことへの恐れや“協調性がない”と周りからの評価が下がることが気になって結局『自分が我慢して済むのなら…』と抱え込んでしまうことも現実としてよくあります。そういう意味で自分の芯を強くする、自分自身の心の健康を保つ“良い修練になる”ということでしょう。

修練とは『精神・技芸などを磨き、鍛えること』とあります。では、例にあげた内容に置き換えて考えてみると“自分の主張を相手側の立場に立ってよりわかりやすく伝える力、聞く力を磨きましょう”という捉え方になると思います。意見を伝え、聞き、納得ができるのであれば自分に正直に“勉強になった！”と主張を取り下げることもできるはず。そういう意味では“自分こそが正しいという感覚を捨てましょう”というメッセージとして捉えることもできそうですね。人はついつい自分と異なる意見に対して否定的に捉えがちです。その理由としては否定された気になり『自尊心を傷つけられた』と攻撃的な思考になるからだと思います。それを私は自尊心とは呼ばないと考えます。私も指導の中で“自分と人は違う”ということをも自分にも言い聞かせるように伝えています。自分の思いや人間関係の中で思い悩むこともきつとありますが、そこで『自分と仲間を大切に』と思い直すことができれば見え方や感じ方が変わるのかもしれない。ポジティブに思考を変換できる自分自身を『成長』と自信に繋げて楽しむことができれば人としての“幅”も広がる気がします。アップデートさせながら修練を続けていきましょう！