

アイデンティティ

～違いには価値がある～



アイデンティティとは何か



アイデンティティの確立とは
心理学者のエリクソンが作ったことばです。

右の定義はわかりにくいですね。

シンプルに表現をすると、
「自分とは何者か？」
が明確になっている状態を表します。

例えば、

- ・自分らしく生きていますか？
- ・人生の目的はなんですか？
- ・自分の長所は？
- ・大事にしている価値観は？
- ・コミュニケーションの長所は？



これらの問いに答えられる方は
アイデンティティが「」していると言えます。

逆に上記の質問にうまく答えられない方は
アイデンティティが「」していると言えます。

確立と拡散の違い



アイデンティティの拡散, 確立はコミュニケーションにどのような違いを及ぼすでしょうか。
プラスとマイナスの2つの面から考えてみましょう。

拡散
している人



+ プラス面

- マイナス面

確立
している人



+ プラス面

- マイナス面

4本の柱



心理学の研究によるとアイデンティティを確立するには以下の4つが必要であることがわかっています。

過去の自分
を受け入れる

拡散しやすい 過去の自分を否定する なくそうとする
確立しやすい 過去の自分を認める 受け入れる
(自己斉一性,連続性)

やりたいこと,
人生の指針が明確

拡散しやすい どう生きればいいのか？人生の指針が不足
確立しやすい どう生きるべきか？何がしたいか？明確
(対自的同一性)

自分らしく
振舞う

拡散しやすい 演技的 表面的に取り繕う 裏表が激しい
確立しやすい 素直な関り 態度が安定 八方美人にならない
(対他同一性)

社会に
居場所がある

拡散しやすい 居場所を転々 不安定なコミュニティ 役割感がない
確立しやすい 居場所が安定 暖かいコミュニティ 役割感がある
(社会的同一性)



確立度チェック項目



チェック項目	全くあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	あてはまる	かなりあてはまる
過去に自分をなくしてしまった感覚がある	5	4	3	2	1
過去の自分を捨て、新しい自分になりたい	5	4	3	2	1
自己斉一性 小計					
何をしたいか？はっきりしている	1	2	3	4	5
未来がどうなるか？あるていどは予測できる	1	2	3	4	5
対自同一性 小計					
周りの人は自分を理解してくれている	1	2	3	4	5
見られている自分と、 本当の自分は一致している	1	2	3	4	5
対他的一貫性 小計					
現実の社会で自分らしく生きている	1	2	3	4	5
能力を社会で発揮できると思う	1	2	3	4	5
心理社会的同一性 小計					

※ 参考資料 多次元 自我同一性 尺度の 作成 谷 冬 彦 Erikson's stages of psychosocial Rosenthal,

合計

合計点



33以上

かなり確立 自分に自信がある 自分らしく振舞う 裏表が少ない
人生の生き方が定まっている 安定したコミュニティに所属
時に頑なになりすぎることがあるので注意

27~32

健康的なレベルで確立
自分に適度な自信がある 健康的に自分らしく振舞う
時に頑なになりすぎることがあるので注意

21~26

緩やかに確立
適度に自分の考えやスタイルがある 考え方が柔軟である
比較的安定したコミュニティに所属
場面に応じて混乱することがある 人生の価値観は構築中

16~20

拡散している傾向
謙虚な人柄 教えたがりから好かれる 柔軟な思考
人の意見をよく聞く
自己受容が不足気味 場面に応じて振る舞いに変化する 価値観がやや不安定

8~15

かなり拡散している
謙虚な人柄 教えたがりから好かれる
柔軟な思考 人の意見をよく聞く
自己受容が不足 場面に応じて振る舞いに変化する
コミュニティが不安定

4つの柱を作ろう



エリクソンは残念ながらアイデンティティを確立するための具体的な手法までは解説していません。一方でこれまでの研究からそれぞれヒントになりそうな知識や手法があります。

①過去の自分を受け入れる

嘆きの仕事 カタルシス効果 自分の努力を認める リフレーミング

②やりたいこと,人生の指針が明確

好奇心の原理 マズローの5段階説 クライシスを活かす 昇華

③自分らしく振舞う

長所を活かす 短所を活かす 本音で語る 嫌われる覚悟

④社会に居場所を作る

仕事をする コミュニティに所属 身近な人を大切に

以下それぞれについて、解説していきます。
アイデンティティの確立は長期戦となります。

じっくりいきましょう♪



①過去の自分を受け入れる



嘆きの仕事

特に壮絶な過去を受け入れるには、涙を流し、どうにか受け入れる作業が往々にしてあります。これは嘆きの仕事と言われることがあります。

カタルシス効果

カタルシス効果とは、抑圧していた悩みを、語りきることによって悩みを整理するやり方です。日記に書いたり、人にしっかり語ることで、過去を受け入れやすくなります。

リフレーミング

リフレーミングとは出来事に対する見方を変えることで新しい気づきを得る手法を意味します。受け入れがたい過去も見方を変えると自分の財産になっていることは結構あります。

昇華

昇華とは、ネガティブな体験を、これからの活力として活かしていく姿勢を意味します。過去のわだかまりをうまく活かして前向きな行動につなげていきましょう。

*注意

過去を受け入れる作業は困難を伴います。精神的に安定しているときにしましょう。深刻な過去の場合は、カウンセラーと一緒に進めていくことをおすすめします。



②やりたいことが明確



やりたいこと、人生の目標、価値観はどのように定まっていくのでしょうか？
様々な心理学の理論を参考にしてみましょう。

好奇心の原理

理解度	不安感	興味
0%	100	0
20%	80	20
40%	60	60
60%	40	100
80%	20	60
100%	10	60

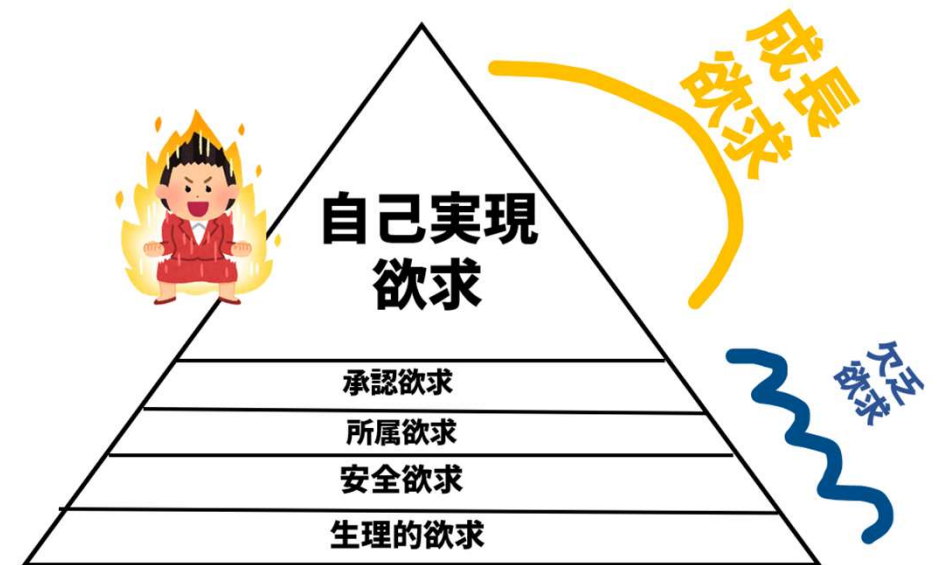
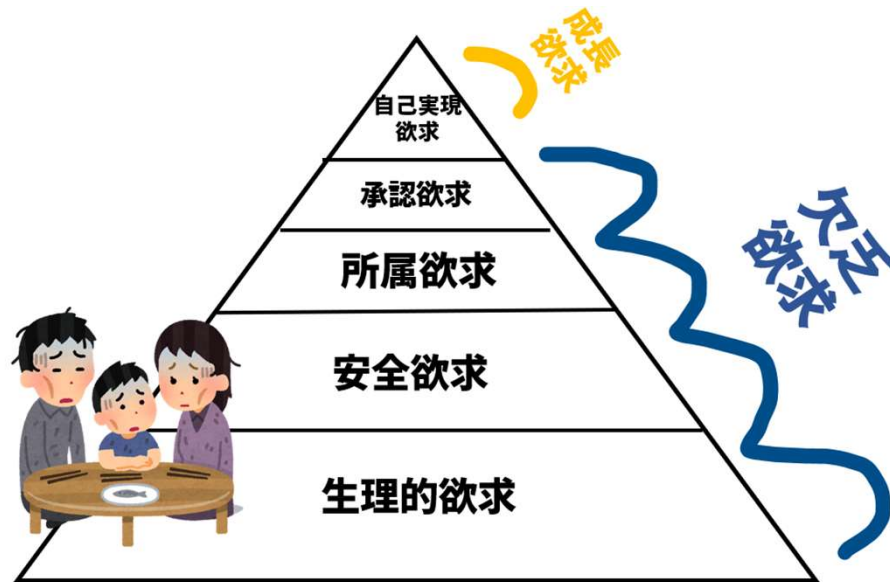


上図は何を意味しているのでしょうか。みんなで考えてみましょう。

②やりたいことが明確



マズローの5段階説



こちらはマズローの5段階説という有名な図です。以下の2点について検討してみましょう。

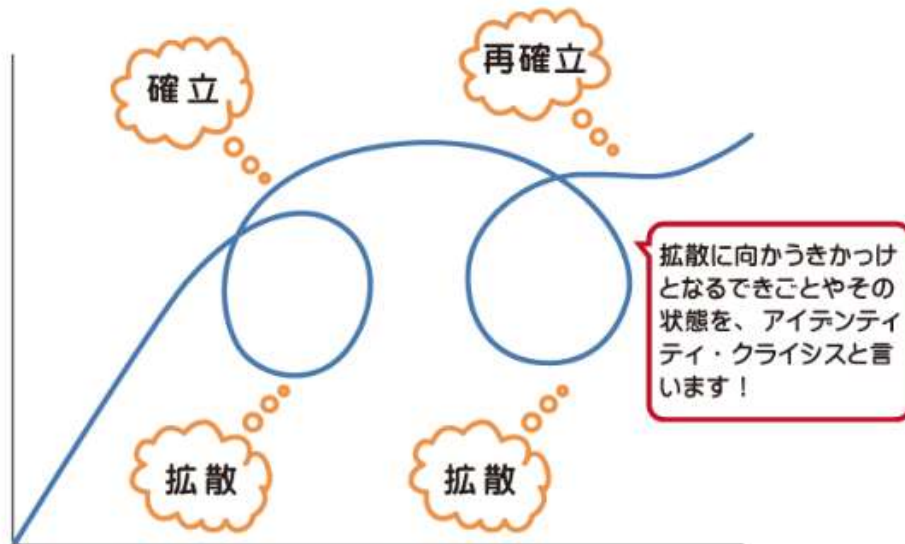
- ・5つの段階にどのような意味があるか考えてみましょう
- ・左右を比べ、アイデンティティの確立をテーマに検討してみましょう

②やりたいことが明確



やりたいこと、人生の目標、価値観はどのように定まっていくのでしょうか？。

クライシスを活かす



※岡本（1994）のらせん式発達モデルを簡略化して表示

昇華

過去のネガティブ気持ちが整理されると、
壮絶な体験も、自分の活力になります。
マイナスの気持ちを前向きな活動に活かすこと
を昇華と言います。

例
社交不安障害だった → ダイコミュを始めた
(講師川島)

昔いじめにあっていた → いじめ撲滅委員会
(講師栗本)

過去の体験が前向きな活動や価値観に結びつ
いた経験があるか 考えてみましょう

③自分らしく振舞う



アイデンティティを確立している人は八方美人にならず、
伸び伸びとコミュニケーションをしています。そのための提案をさせていただきます。

長所を活かす

アイデンティティを確立する上では、自分の長所を自覚し、生き活きと発揮していくことが大事です。自分の長所を普段から認識し、時に積極的にアピールしていくことがとても大事です。私の長所を3つ考えて発表してみましょう！

-
-
-



③自分らしく振舞う



短所を活かす

アイデンティティを確立している人は、短所と長所を紙一重と考え、自分の短所も活かしていきます。ここで1つ質問があります。一般的に短所と考えられやすいコミュカを考えてみましょう。

短所のイメージがあるコミュカ

長所として活かそう

→

→

→

自分の短所

長所として活かそう

→

→

→



③自分らしく振舞う



アイデンティティを確立と長所と短所の捉え方についてのまとめ表です。
参考にしてみてください。

	確立している人	拡散している人
短所	両面性があり、 長所としても考える	単純にダメな部分と考え コンプレックスになる
長所	自分を深く理解 長所を複数挙げる	自分を理解していない 挙げる数が少ない
自己イメージ	短所と長所を吟味 足りない部分を追加	短所だけに目が行く。 自己イメージがコロコロ変

③自分らしく振舞う



本音で語る

自分らしく振舞える方は感じたこと、思ったことを、建設的に表現することができます。講師の指示を参考に以下の図について議論してみましょう。

Table 5 友人関係群別各尺度の平均値

	本音群	無関心群	気づかい群	うわべ群	独立群
N	40	35	54	48	38
コミュニケーション能力	3.73 (0.62)	2.66 (0.73)	3.23 (0.68)	3.17 (0.73)	2.89 (0.73)
自己解決能力	3.43 (0.72)	2.94 (0.70)	2.93 (0.70)	3.18 (0.70)	2.93 (0.72)
関係調整能力	3.38 (0.55)	2.72 (0.72)	2.96 (0.74)	3.00 (0.65)	2.85 (0.65)
基本的信頼感	4.85 (1.33)	4.00 (1.15)	3.64 (1.26)	3.70 (1.23)	3.52 (1.12)
対人的信頼感	5.99 (0.70)	4.37 (1.08)	5.36 (1.02)	4.92 (0.91)	4.84 (0.81)
精神的健康	0.89 (0.43)	1.23 (0.42)	1.03 (0.47)	1.12 (0.48)	1.28 (0.47)

現代青年の友人関係に関する研究 久留米大学心理学研究 2008 松永, 真由美 岩元, 澄子

()内はSD

*精神的健康は高いほど悪いことを表します



③自分らしく振舞う



嫌われる覚悟を持つ

自分らしさを確立し、自分のコミュニケーションのスタイルができると、必然的に批判をされたり、自分と合わない人が出てくることがあります。しかし、これは仕方のない事でもあります。アイデンティティを確立することは、同時に嫌われる覚悟を持つことでもあるのです。

統計学にはイロハのイで正規分布という概念が出てきます。
正規分布を学ぶと、誰からも好かれようとしたりすることが如何に難しくて不可能なことなのかがわかるようになります。

例

適当に池袋の交差点を渡る男性100人に
体重計にのってもらおうと...

～50キロ	5人
50～55キロ	10人
55～60キロ	15人
60～65キロ	20人
65～70キロ	15人
70～75キロ	10人
75～	5人



③自分らしく振舞う



例

講師川島への好意度…

完全に好かれている	8人
かなり好かれている	15人
少し好かれている	45人
ふつう	15人
少し嫌われている	8人
かなり嫌われている	6人
完全に嫌われている	3人



①4～5人1組を作ります

②チームごとに5件法でアンケートを作しましょう

③代表者がクラス全員に対して説明し、正規分布するか確かめてみましょう

結論

→アイデンティティを確立すると「

→自分らしさを確立するには「

」
」を持つ必要がある

④社会に居場所がある



私たちは自分らしくあると共に、社会の一員として調和を取りながら生きて行かなくてはなりません。

少し難しい話になりますが、アイデンティティは社会の中で認められる形で発揮していくといきやすくなります。

NG例

- ・ひたすら自分勝手に振舞う
- ・非倫理的なことに生きがいを持つ
- ・嫌われるを乗り越え 人を傷つけてまで我を通す
- ・自分らしくあるため人間関係を遮断する

→歪んだ確立になりやすい

OK例

- ・社会に認められる範囲で自分らしさを発揮
- ・自分らしさの発揮と社会貢献を両立
- ・嫌われることは受容する 周りへの最低限の配慮はする
- ・暖かいコミュニティで多様性を認め合う

→健康的で温かい確立になりやすい



コミュニケーションと 交互作用



シチュエーションとアイデンティティ

- ・みんな同じ具材になってしまうと「」
- ニンジンが「」ニンジンになる努力をする
- ニンジンが「」になる努力をしない