

## 「自分が生き生きと存在している感じ」自己感について

たとえば、あなたは朝大学に出勤して同僚に「おはよう」と言い、同僚は「おはよう」と返してくれます。何気ない朝の風景ですが、心の中では何が起こっているのでしょうか。実は、そのときあなたは無意識的に自分の存在感を感じ、それを同僚に投げかけているのです。そして「おはよう」が帰ってきた時、あなたは自分がそこに生き生きと存在しているということが無意識に感じています。

「大げさな」と思われますか？では、試しに「おはよう」が返ってこなかったら？と考えてみましょう。あなたは最初は「聞こえなかったのかな」と思ってもう一度「おはよう」と言うかもしれません。ところが同僚は「おはよう」を返してくれません。どんな気持ちになるでしょう。さっきまでの「自分が生き生きとそこに存在している感じ」が揺らぎませんか？「どうしたんだろう」と不安になり、それが続くと「何かやらかしてしまったのだろうか。嫌われているのか」とどんどん不安が強くなって何とも言えない辛い気持ちになるのではないのでしょうか。

こんな風に、私たちは日々お互いに存在感を確かめ合って生きています。この「生き生きと存在している感じ」を心理学では「自己感」と呼び、それが失われた何とも言えない辛い気持ちを「自己感の断片化」と、そして「おはよう」に「おはよう」を返してくれるような、自分の存在感を映し返して生き生きさせてくれる相手を「自己対象」と呼んでいます。自己対象は水や空気と同じように、人間が生きていくために欠かせないものです。

「おはよう」は一つの例ですが、挨拶に始まり他愛ないおしゃべり、仕事のやり取りなどなど、そうやって関わりながら無意識的に私たちはお互いにお互いの自己対象になりつつ自己感を安定させて生活しています。それが得られないとき、自己感の断片化はただ辛いというだけでなく、鬱をはじめ様々なメンタル不調のもとになります。あなたには自己対象になってくれるひとがいますか？あなたは誰かの自己対象になっていますか？日々の人間関係、同僚や家族、友人とのコミュニケーションを、自己感という観点から見直してみると、何か発見があるかもしれません。

文責 寺田 葉子（学生相談室）