



相談センターだより

第17号 2016. 2. 発行

承認欲求と自己受容感

2013年に出版された『嫌われる勇気—自己啓発の源流「アドラー」の教え（著作：岸見一郎・古賀史健／ダイヤモンド社）』が昨年から今年初めにかけて話題となり、アドラー心理学の火付け役となりました。

アドラー心理学は、個人心理学ともいわれ、オーストリア出身の精神科医で心理学者でもあるアルフレッド・アドラー（Alfred Adler）が創始し、後継者が発展させてきた心理学体系のことです。アドラー心理学には、いくつかの概念や理論がありますが、その一部分として「すべての悩みは対人関係の悩みである」というとらえ方の特徴があります。この本では、タイトルにもなっているように「嫌われる勇気」をもつことが「自由」につながるという、承認欲求からの解放がひとつのテーマとなっています。

承認欲求というのは、誰もが持っている「人に好かれたい・・・」「認めてもらいたい・・・」という他者から認められたいという欲求のことです。この欲求は、誰もが持っている根本的欲求であり、人にとって大切な欲求でもあります。最近では、多くの人が SNS を利用しており、Twitter ならツイート、Facebook なら「イイね!」と誰かからの反応をもらえると嬉しくなるということも、承認欲求と関係しているのではないかと思います。

しかし、承認欲求が強くなり過ぎると他者の顔色をうかがい、自分を犠牲にして他者に合わせてしまうという、他者のものさしで生きていけないといけないという苦しさや辛さにつながってしまいます。

自分らしくよりよく生きるには、まず自分を知り（自己理解）、少しずつ自分の短所・長所も含めて受け入れる「自己受容感」で承認欲求を自分で満たしていくという作業が重要になります。「自己受容感」は、ポジティブ思考になるのではなく、“ありのまま”の自分を認めていくということです。なかなか、難しいことかもしれませんが・・・

その一歩として、今日から「ほんのちょっと自分のやれたこと、良かったこと」を素直にありのまま、みていくことから始めてみませんか？

相談員・臨床心理士 中村誠文

一口メモ

“すべて楽しいことは、
お腹にいいのですよ!”
ムーミンママ

大事な試験やプレゼンのある日、朝急にお腹が痛くなる。そんな経験はありませんか。最近はそのような腹痛が慢性化した過敏性腸症候群という名前もよく耳にします。緊張やストレスに敏感な脳と腸。今度お腹が痛くなったら、お腹に優しい食べ物やお薬に加え、何か楽しいこと、気分が楽になることをやってみてはいかがでしょうか。お腹と私の幸せを願って！
相談員・臨床心理士 成願めぐみ

■相談内容について■

当相談センターでは、相談者の個人情報の保護に万全の態勢で取り組んでいます。

*当相談センターでは、たとえば、次のようなことでお困りの方のご相談に応じています。

- ・自分自身に関する事
- ・対人関係に関する事
- ・家族に関する事
- ・お子さんに関する事（発達に関して気になること、不登校等、学校のことなど）
- ・その他

*相談内容によっては、より適切と思われる相談機関などをご紹介しますことがあります。

*相談についての秘密は厳守いたします。

■心理臨床相談センターマップ■

〒895-0011

鹿児島県薩摩川内市天辰町2365番地

鹿児島純心女子大学 サンタマリア館

<http://www.k-junshin.ac.jp/graduate/consultation.html>

アクセス

◇JR九州

新幹線（鹿児島中央～川内 約12分）

鹿児島本線

◇肥薩おれんじ鉄道

川内駅 下車

◇いわさきバスネットワーク

平日と日曜祝日は運行時刻が異なります。

本学ホームページその他を御参照ください。

(1) 路線バス

川内駅西口「川内駅前」バス停から

「純心女子大学」行き乗車 約10分

(2) 高速バスせんだい号

鹿児島（鹿児島中央駅・鹿児島駅）

～鹿児島純心女子大学 約60分

◇南九州西回り自動車道（高速）

鹿児島IC～薩摩川内都IC 約50分

※市来IC～薩摩川内都ICの区間は

通行料無料

