

# カウンセリングルーム通信

第8号(2022年4月号)

## 心の中の上司はどんな人？

先日【心はどこに消えた？】という本を読んでいました。心理学的エッセンスを内包したエッセイ集です。大学の図書館にもありますので、ご興味があれば読んでみてください。締め切り恐怖症 という回を読んでいた時、私は「分かる！」と大きく頷き、そしてカウンセリング場面について思いを巡らせました。テーマは『超自我』。聞き慣れない言葉かもしれませんが、本の中で『超自我は誰の心にも存在していて、私たちに「こうすべき」と規範を提示するものでもあり、「よくできた」とか「全然ダメだ」と価値判断をするものでもある。いわば心の中の上司役だ』と説明されています。そういえば、私自身は超自我が強い方かな、と。そして、大学のカウンセリングでは強い超自我で困っているような相談が結構ありそう...と、今回の通信のテーマにすることを決めました。みなさんの心の中の上司はどんな人でしょうか？

超自我が適度にあると良心的・道徳的、やるべきことをきちんとする、など社会的に好ましい言動ができるようになります。しかし強すぎると、自分を甘やかしてはいけない、完璧にこなさなくてはならない、と自分自身に厳しい規制を課します。また、社会全般の人間がみんな自分に対して厳しいと思ってしまう、萎縮してしまいます。の場合、頑張っても成果を挙げて自分も認めることができません。できていることには目を向けられず、できないことに過度に注目します。また、なかなか休めません。こういったことが続くと、自信がなくなり、疲れて気力が低下してきます。の場合、自分は人からダメだと思われる、怒られるに違いない、など被害妄想的に考え、様々な場所や人が怖かったり居心地が悪くなったりします。私はよくに陥ります。習い事をサボると、やる気がない人だ、と先生に呆れられ冷たくされるのでは、ともう先生に会いたくない気持ちになり、仕事でミスをする、使えないヤツだと思われる、と出勤するのが辛い気持ちになります。皆さん、こういったことはありませんか？

『多くの場合、現実には超自我よりもマイルドだ』。本の中のこの一文に私は「分かる！」と頷きました。次に習い事に行き、先生に疲れていたからサボったと白状したら共感してもらったこと、職場では毎日ミスが発生していて誰も私のことは気に留めていない、ということ思い出しました。私が辛かったのは、サボってはいけない、ミスをしてはいけないという私の超自我が先生や職場に投影された、つまり私が勝手に作り出した心の中の厳しい世界観だったわけです。もちろん世の中には実際に厳しい人や厳しい場面もあります。でも『多くの場合、現実には超自我よりもマイルドだ』です。責める、怒る、厳しい、のは周りの人ではなくあなた自身の超自我の可能性もあります。私は厳しい世界観を感じた時に、サボったり、ミスをしたりする人が身近にいて、私はその人を責め、怒り、呆れるのか？と試しに考えてみるようにしています。カウンセリングに来られた方にもお聞きすることがあります。多くの場合、「いや、別に怒るほどのことじゃないよね」と思いますが、カウンセリングでも同様の答えが返ってくる人が多いように感じます。

大学での生活は、学業や就職活動など評価されることが多く、また、自律した大人としての振舞いを求められ始めるなど、超自我が強くなりやすい側面があるように思います。自分が辛くならない程度の適度な超自我を作るには、「まあいいか」なるとなるさ」と考えてみる、色々な価値観に触れて優しい世界観も取り入れる、実際に失敗してみる（一時は辛いと思いますが...）などがいいかもしれません。また、人に話して、それは考えすぎじゃない？と修正してもらい、自分の超自我の強さを把握することも効果があるかもしれません。

