

# 空虚な承認ゲーム

*Life is best when it is authentic.*

永田円了

承認欲求は人間である限り、逃れることはできない。誰かに分かってほしい、社会全体から評価してほしい。マズローの欲求ピラミッドでいうなら、生理的欲求、安全欲求、所属と愛の欲求、承認の欲求、自己実現の欲求の、第4番目にくる欲求である。



社会の共通価値観が残っていた1960年代、学生運動が日本を、世界を席卷していたころ、大学生は社会の有るべき姿を問うた。高度成長は何のために必要なのか？なぜ（大学で）学ぶのか？この問いに当時の教育者たちは答えることができずうろたえた。専門化した学問体系の中、卒業後の経済活動優先の教育体制に若者達は反抗したのである。私もその一人であった。社会正義を問いつつ、一人の人間として何が価値ある行動なのか、皆真剣に考えていた。

社会の共通な価値観（大義）が失われた現代、私たちは参照すべき価値判断の基準を見失いつつあるのではないか。自分に自信がなく、絶えず誰かに認められていなければ不安で仕方がない。ほんの少し批判されただけでも、自分の全存在が否定されたかのように絶望してしまう。そんな人間があふれているのである。

## 家族の承認

家族というものは、「ありのままの自分」を受け入れ、何があろうとも認めてくれるような安らぎの場であることが理想とされる。本音を出し合える関係性、そこでは「偽りの自分」を作る必要はまったくない。それが本来、社会の共通の価値観であろう。



しかし現在、多くの人々が家族に対し本音を隠し、「ありのままの自分」を過度に抑制し、ただ家族の求める役割を演じ続けている。そうしなければ、家族というシステムを維持できず、相互に承認しあっている微妙な関係が崩れ、自らの居場所を失ってしまうからである。そのような不安から家族の承認が維持されている限り、「認められている」という喜びはない。ただ“空っぽな承認”があるだけである。この状態を“空虚な承認ゲーム”と名付けた。



## 空虚な承認ゲームを回避するには、

- 1) 他者からの承認とは別に、**自分を承認するための基準をもつこと**； 朱に交われば赤くなるという、しかしそれは自分自身が赤くなることを選択したときのみ可能であるとする。周りに容易に左右されない自分をもつ。
- 2) 他者からの承認以上に、“**他者への承認**”と優先させること； 人は無意識状態ではエゴがはたらき、自分が承認されたい気持ちが優先する。そこで、意識的に他者を承認する自分になるのである。
- 3) 承認の大切さを受け入れつつも、**ほどほどに付き合うこと**； 承認欲求は人間である証し、とするなら、この欲求に支配されないよう、むしろ自らがこの欲求を支配するかのごとく付き合っていくスタンスである。2500年前のブッダも、中道（ほどほどに）の意識の重要性に気づいた。

### <事例 DVD>

映画「トウキョウソナタ」、空虚な承認欲求

映画「たそがれ清兵衛」、江戸時代の大義、大義に生きることと承認は同義語だった

映画「オオカミこどもの雨と雪」、細田守監督、ありのままの自分を受け入れる家族

「夫の墓にはいりたくない」、NHK あさいチ

### <参考書籍>

山竹伸二著「認められたいの正体」講談社現代新書

齋藤 環著「承認をめぐる病」日本評論社

