



自己存在感

最近、よく「自己肯定感を高めよう」という言葉を耳にします。何事にも積極的に取り組むためには、自分に自信を持ち自己肯定感を高めることが必要で、日本人は総じてそれが低いというのです。なんとなく耳障りの良いことばではありますが、本来は「自分を幸せにする」ためのことばが「自分を追い込み苦しめる」使い方をされていると警鐘を鳴らす本に出会いました。

私は、スポーツドクターとしてアスリートたちのメンタルサポートをする仕事をしていますが、「自己肯定感を上げて、自信をつけて、頑張る」という構造がジュニア時代から拡大していて、彼ら彼女たちがそのために結果や成功だけを追い求められ、かえって苦しんでいるようなシーンがよく見受けられます…

自己肯定感を高めるために、まずそれが高いのか低いのか、それが肯定するに値するものなのかを、まわりや社会と比較し続けなければなりません…**自己を肯定するために、他者とあるいは世間の常識と、はたまた理想と比べ続けていかなければならないのです。**

…私はその自己肯定感への執着と、その至上主義の風潮を苦々しく思います。なぜなら、私自身もですが、肯定できないものもあるし、そのために成功体験を積まなければならないという考えには、どうしても苦しさやしんどさを覚えてしまうのです。まして、**それが幸せで自分らしい生き方へと導いてくれるのか、疑問を持たざるをえないのです。**

『自己肯定感ハラスメント』辻 秀一 著より



他者との比較や、他者からの承認欲求を必要とする「自己肯定感」ではなく、**自分のなかにすでにある「自己存在感」に目を向けていくことこそが、自分らしい生き方へのカギだと辻氏は語ります。**

自己存在感とは、自分の居場所が 今ここに自分の中にあるという安心です。人には居場所が必要ですが、自己肯定感至上主義の世界では、それが容易ではないのです…

自己存在感を持つには、自分のあり方を見つめることです…自分はいつでもどこでも、どうありたいのでしょうか？…正解はありません。自身のしっくり度合いが大切になります。

「自己存在感」とは、自分の中にある肯定できる部分も否定したくなる部分も、そのまま「丸ごと認める」ことだと思えます。しかし「認める」には基準が必要で、それを外部の評価に求めてしまうという矛盾に、再び陥ってしまいそうになります。これをどう乗り越えれば良いのでしょうか？

私たちのいただく阿彌陀如来は「どんなあなたでも、そのまま救う」と呼びかけています。その呼び声に安心し、肯定できない自分を抱えながら人生を歩むことができるのが浄土真宗；お念仏の道です。**他の誰でもない、仏さまが私の存在を丸ごと認め・抱えてくださる…。**

「これほど心強いことはない。お念仏こそ、私たちの本当の居場所だ」と喜ばれたのが、宗祖・親鸞聖人でした。

