



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『「やる気」を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

✧ 24 ✧



自分に自信が持てずに
クヨクヨするときは？

靴ひもの色を変える

ルックスに自信を持てる人、持てない人——。その違いは、幼少期の体験や周囲の環境に左右されることがわかっています。

一般的に心理学の実験では、数万人もの顔写真を合成してつくった「平均顔」を、整った顔＝美男美女と定義しています。

しかし、本人の「主観的な自信度」は、実際にその顔に近いかどうかよりも、周囲からの扱われ方や言葉がけによって変わる面が大きいのです。

たとえば、誰が見ても非の打ちどころのない美男美女であっても、モデルや俳優といった仕事をしている人のなかには、「ルックスに自信がない」と本気で言う人が少なくありません。

これは、職業上「もっと痩せないと衣装が似合わない」「若々しく見えない」などと、役づくりの世界で鍛えられる環境にいるから。自分の姿にOKを出しにくいのです。

一般の人でも同じ。職場や学校、またネットという社会において、互いをけなしあうような環境に長く身を置くと、自分の見た目にも能力にも極端に自信がなくなり、対人恐怖やうつ病のリスクが跳ね上がります。



心理学では、「自己」には2つあると考えられています。「手鏡のなかの自己」と「姿見のなかの自己」です。

小さな手鏡に映る姿はあなただけのもので

が、姿見や街のショーウィンドウに映る姿は、人から見える自己に注意が向きやすくなりますよね。このように、自己には自分の心の中に「内在」しているものと、心の外に「外在」しているものの2種類があるわけです。

私たちが「見た目」に自信が持てるか、と考えるときにイメージしているのは、「外在している自己」のことばかりです。他者から見える自己だけが気になってしまう「偏り」が、心を疲弊させる元凶。

だからこそ、「手鏡のなかの自己」を普段から大切にすることが必須なわけです。



そのためには、いつも同じ格好で漫然と過ごすのではなく、自分が望むとおりに外見を変えること。洋服、髪型、眼鏡、ネイル、メイクなどを変えて、自分で自分の見た目を研究する。そして自己満足を得る。これは、「手鏡に映る自己」だけに注意を向ける行為です。

私自身は、スニーカーを履くのが好きなので、様々な色の靴ひもを用意して気分によって変えてみたり、ときにはボーイッシュな格好を試してみたり……。人からどう思われるか、といった観念から離れる時間を大切にしています。



手鏡のなかの自己をどんどん変えて、スタイルをたくさん持つ。それが自分に自信をもち、幸せな気分になるための第一歩なのです。 ▲