

## 臆病な自尊心と尊大な羞恥心

副院長コラム  
2024年6月

以前のコラムにも書いたように私達は薬で症状をなくすだけでなく、リハビリと Well-being を目指すことを理念にしております。院内勉強会でも疾患や治療法についてだけでなく、「よく生きることとはなにか」について話し合っています。その中で私自身は最近、劣等感や羞恥心について考えていましたので、今回はそれを皆さんと共有したいと思います。劣等感について考える切っ掛けは、久しぶりに中島敦の『山月記』を読んだことからでした。豊頬の美少年、博学才穎、若くして役人になれる程に優秀な李徴は、プライドが高く、周りの人間を鈍い奴らと思い、役人を辞め、詩で名を残してやるぞと山に籠もって詩作に没頭しますが、それを世に出すことはありませんでした。そして気づくと虎になっており、たまたま通りかかった友人に自身の業を語るという物語です。李徴が語るには「虎になってしまった理由は、自分に才が無いことが露呈することを恐れ、人々から遠ざかった“臆病な自尊心”と“尊大な羞恥心”である」と言います。この作品が多くの人の胸に響くのは、誰しもが「本当の自分は・・・」というような心を持ちながらも、実際にそうなのか確信が持てず、それを人目にさらすことには羞恥心が伴い、行動出来なかったことがあるからではないでしょうか。このような心を劣等感とも呼びます。ネガティブに語られることの多い劣等感ですが、程度の差はあれ誰しもが持つもので、それ自体は悪いものではありません。劣等感が問題になるのは、劣等感から動けなくなったり、逃げ出してしまったり、行動せずに強がり、李徴のように現実的な対人交流から引きこもってしまう時です。劣等感が強いと、私達は何かしようと思う時に、「人からどう思われるだろう」「誰にも見向きもされなかったら・・・?」「批判されたらどうしよう」と不確かさや恐れ、身を晒される感覚、身のすくむような感覚を抱きます。そうした不安や恐怖によって現実から引きこもってしまうと劣等感は問題になります。



ではどのように劣等感に向き合っていけばよいのでしょうか。一つは、劣等感、もろさや無力感、羞恥心を弱さと捉えないことです。想像してみたいのですが、もし自分ではない誰かが自分の劣等感を否定せず、不安を感じながらも身を晒して行動していたら、弱い人と思いませんか？むしろ勇気がある人だと思ってしまうでしょう。劣等感は弱さではありません。勇気を出して行動してみることが重要です。なぜなら、行動しなければ他者の目には見えず、自己満足にとどまります。身を晒してすくむような思いをしながらも実際に行動することで想像は現実になり、目に見えるから他者からも承認され、自分の自信にもなります。精神医学者のベラン・ウルフは、「人生とは自己を彫刻していく芸術であり、誰もが持っている劣等感はそのための素材である」と述べています。素材は磨かねば輝きません。人間は社会的な動物であり、無人島に生きているわけではないので、他者との交流の中で磨いていくものなのでしょう。もちろん他者から批判されたり評価されたりして傷つくこともありますが、それは“臆病な自尊心”と“尊大な羞恥心”をノミで削っていく過程のように思います。そうして劣等感を素材に他者との交流の中で自分を磨いていくことが、よく生きること (Well-being) に繋がります。行動せずに引きこもってしまうと、李徴のように身に巣食う劣等感という名の魔物は削られずに膨れ上がっていくのでしょうか。とはいえ、もちろん致命傷になるような一刀は避ける必要はありますね。



2 つ目に大事なことは仲間の存在です。不確かさや無防備さを感じながらも、なにかに挑戦していく時、孤立していたり孤独を感じたりしては踏ん張れません。Well-being に重要なことは仲間の存在だと言われています。私達は皆さんが本来持っているにも関わらず、様々な症状や生きづらさ、社会的制約によって発揮されていない力を発揮できるようにサポートする治療・リハビリを志し、勇気を出して挑戦することを全力で応援しサポートしたいと思っています。リハビリを始める、今までと違う人間関係の持ち方をする、就活をする、そんな不安を感じる時の皆さんのパートナーとして我々スタッフがいて、デイケアの仲間がいてを覚えておいてほしいと思います。

最後に私が臆病さや勇気を考える際に思い出す一節を紹介して終えたいと思います。これは元アメリカ大統領のセオドア・ルーズベルトが 1910 年に行ったスピーチ Citizenship in a Republic の MAN IN THE ARENA という一節です。

「重要なのは批評家ではない。人がどのように躓くか指摘したり、何かに取り組んでいる人にもっとうまくやれたはずだと指摘したりする人でもない。実際にアリーナに立つ人に名誉はあるのだ。その顔は汗とホコリと血にまみれている。勇敢に戦い、失敗しながら、何度も何度もあと一歩届かないことの繰り返しだ。間違いや欠点のない努力はない。しかし何度も諦めることなく挑戦し、熱意を絶やさず、偉大な献身で、価値ある大義に身を賭し、最後に勝利を手にするを信じながら、最悪それが叶わず失敗したとしても、勇敢に挑戦した結果の失敗であれば、その人は勝利も敗北も知らないような冷たくて臆病な魂をもった人々からは手の届かないところにいるのだ。」

リンクスメンタルクリニック  
副院長 中村亮太