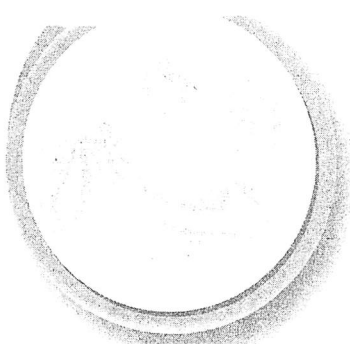


ちよつこ心理学

人生に「北極星的展望」を

サトウタツヤ

大学の教員をしていると、卒業式に何か色紙に書いてほしいとか、結婚式のお祝いに一言、などと頼まれることがしばしばあります。座右の銘があればよいのですが、なげかを書くのとも興でしよう。私が勤めている大学にも「学園ビジョン」があります。



〈Beyond Borders〉。枠にとらわれず挑戦していけ、ということ。読者の皆さんも、自分や家族が過ごした大学・高校のモットーを調べてみてはどうでしょうか。在学時とは変わっているかもしれないし、たとえ同じでも、新鮮な感じがするはず。さて、私が色紙などに書くのは「北極星的展望をもて」という言葉です。私たちの日常生活は偶発的なできごとに満ちています。自分がやりたくないことをやらされたりもします。その一つひとつに振り回されていると疲れます。ましてや就活や受験に失敗すれば絶望的な気持ちにもなります。しかし、就活や受験は人生の手段であって、目的ではあ

りません。それらの活動を通じて自分は人生で何をしたいのか。迷った時に目印になる、動かない目標を定めるのが、北極星的展望をもつということ。発達心理学の新しい考え方に「複線径路・等至性モデル」

というものがあります。自分の描く目標に至るみちすじが複数あることを重視して、人間の成長をとらえ、援助にも役立てます。会社に入ってからでも大学や大学院に入り直せる、そういうことも複線径路的な発想です。もし目標に

対して道が一つしかないと思っていれば、その道が閉ざされたとたんに絶望してしまいます。径路が複線であれば、一つの挫折があっても他の道を考えればよいのです。

私たちは、ビリヤードの玉のように打たれたら転がるだけの存在ではなく、自分の意思を持ち、外界と交流しながら生きていく存在です。そうである以上は、一つの目標に対して複線径路をもちうるのです。

最近、災害の復興やトラウマからの回復などに関連して「レジリエンス」という言葉を聞くようになりました。弾力性とか回復可能性という意味です。ゴムのボールは握ると縮みますが、手を離すと元通りになります。元に戻るためには、弾力性が必要です。性格心理学の視点からレジリエンスを検討した研究によると、回復力が強い人は「肯定的な未来志向」をもち、「感情調整」が上手で、「新しい

こと」を楽しむという特徴をもっているようです。

個人的失敗や天災のようなできごとに遭遇しても、未来を見通せる、感情をコントロールできる、新しいことにチャレンジできる。そういう人がレジリエンスの強い人だとも言えます。

つまり、人生における弾力性とは、未来との関係で複数の径路を持つことにほかなりません。そして、周囲との関係性が良好で、失敗を支えてくれる人がいることが、レジリエンスを高めます。

もちろん、個人の心の持ち方は重要です。いちばん大切なのは、近くではなく、遠くの目標をしっかりと定めること。目の前のことにくよくよせず、たとえ方向を間違えても、壁にぶつかって挫折しても、別のルートに軌道修正できる。「北極星的展望を持つ」とは、そうしたことに気づかせてくれる言葉なのです。

(立命館大教授、心理学)



イラスト 梅田幸代