

# こころの健康づくりニュースレター

## 『劣等感と劣等コンプレックスについて』

NPO法人日本次世代育成支援協会  
代表 鷲津 秀樹

### 執筆者プロフィール

#### 鷲津 秀樹

1979年明治大学経済学部卒業後、商社に入社し、企画や営業を勤める。1992年ベルコスモ・カウンセリング代表としてコンサルティングを開始。2005年NPO日本次世代育成支援協会代表理事に就任。2008年よりNPOハート・コンシャス理事、名城大学非常勤講師。

#### 【役職】

NPO法人日本次世代育成支援協会代表、NPO法人ハート・コンシャス顧問、名城大学心理学非常勤講師、愛知大学社会人講座講師、合同会社ベルコスモ・カウンセリング代表。

## 1 劣等感と劣等コンプレックスの違い

突然やってきた新型コロナ禍の為、世の中は急激な変化を強いられました。今迄のようにやっていけばいいという時代では最早ありませんし、いろいろな事にチャレンジする必要に迫られています。そこで大事になってくるのが『自信』です。しかし、よく「自信を持って!」という言葉が聞かれますが、自信というのは「持て」と言われて簡単に持てるものではありませんよね。

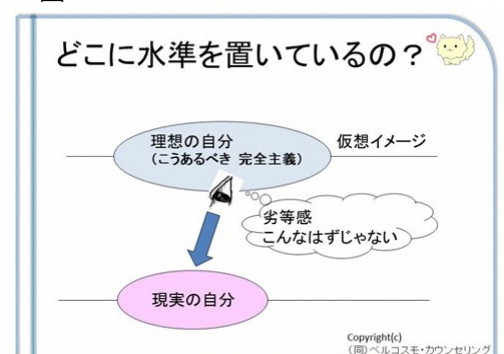
実は、自信を持つとかチャレンジ精神を持つということにおいて一番問題となるのは、劣等感や劣等コンプレックスなのです。ところで、世間ではこの2つを同じようなものとして使うことが多いのですが、心理学ではこの2つは同じではありません。劣等感というのは、字のごとく「自分は劣っている」という意識された感情です。では劣等コンプレックスはというと、これも自分の『劣っている部分』についての悩み、とされている人が多いのですが、実は『無意識に感じている複雑で強い感情』と言ったほうがいいですね。そして劣等コンプレックスは劣っていないのに存在する場合もあるのです。例えば超難関校の私学に行っている人が、兄が東大に行っているため「僕は頭が悪い」なんて思っている場合がそうですね。この場合は、子どもの頃から兄と比較されて、無意識の内に劣等コンプレックスが生じたと言えます。

## 2 どこに水準を置いているの？

さて、この例でもおわかりのように、例えば「頭が悪い」というコンプレックスがあったとして、その場合その人は『何に比べて』、『どれだけ劣っている』か、つまり劣っていると判断する【基準】を、あまり合理的には考えていないことが多いですね。『気になる部分』がコンプレックスになるということです。逆に言うと、気にならなければ比較してもコンプレックスにはならない場合も多いんです。例えば、アインシュタインより頭が悪いからといって、悩む人は殆どいません。白鵬より相撲が弱くても、別に平気なはずですよ。という事は、自分と比較する基準が高すぎる場合は、劣等コンプレックスは生じません。どちらかと言うと、自分と近いゾーンで比較しているはずですよ。しかも、人はこの基準を親や周囲に勝手に設定されたり、自分で設定している場合が多いですね。考えてみると、結構おかしな話で悩んでいるんです。自分で勝手に非合理的な基準を設定し、それよりも低いと【劣等感】、高いと【優越感】を感じて一喜一憂しているという事ですから。基準をどこに設定しているのか？設定したのは誰で、自分がその基準を適正と判断した根拠は何か？これらをじっくりと考えてみると、「あれっ？」って思える部分が出てくるはずですよ。

さて、人間は理想の自分というものを持っています。『自分はこうあるべき』とか『自分はこのようになりたい』というのがそれです。これは、適度であれば結構なモノなのですが、それこそこれに執着してしまうと大変なんですよ。その理想イメージから、現実の今の自分を見下ろして、「自分はダメだ」なんて言っている人は結構多いんです。(図1)

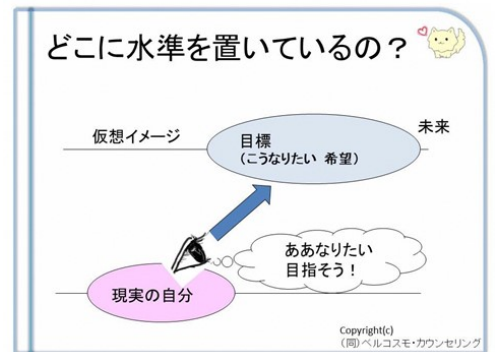
図1



そりゃ理想の自分から現実の自分を引き算したら、いつだって当然マイナスになりますよね。そして自分を低く評価していたら、自信は持てないしチャレンジもできないでしょう。それでは自分の可能性は開花しません。

しかしそうではなく、その仮想イメージは将来における理想として、目標として一段ずつそれに向かって進んでいくというなら、それはとっても素晴らしいこととなります。(図2)

図2



また、もし自分を低く見ているとしたら、いったい何に比べて低いか、その基準は考えてみた方がいいでしょうね。もちろん、理想の自分と比べるということだけではなく、他の人と比べて劣等感を持つ場合もあるでしょう。平均という合理的な基準から比べて、低い場合もあると思います。しかし、部分部分において劣っているところがあるというのはアタリマエです。でも、劣等感や劣等コンプレックスというのは、どこかに自分で基準線(合格点)を引くことで発生します。その線以上なら優越感を抱き、その線以下なら劣等感に苛まれるというわけです。ということは、劣等感とか優越感に捉われない人は、あまり物事に厳格な、もしくは高邁な基準線や合格点を設定しない人と言えるんですね。問題は自分の心の中にあるかもしれない、と考えると心が楽になるかもしれません。自分で基準線を引き、そして苦しむ…。理屈では馬鹿馬鹿しいとわかるのですが、ついついやってしまいがちな事ですね。

また、人から批判されて、落ち込んで劣等感が生じてしまう時があります。例えば人から「君は自分勝手だ!」と言われると、「わたしは自分勝手な人間なのだから人に好かれたい」という劣等感が生じるかもしれません。でも、本当にそうでしょうか?ちょっと例を挙げてみますね。

【通らないワガママ】ばかり言う人は<自分勝手>と言われる。では【通るワガママ】を言う人は?これは<自由奔放>って言われるんですね。【許せないワガママ】を言うとは<大人気ない>と言われる。では【許せるワガママ】を言う人は?これは<無邪気な心を持つ人>って言われるんです。

いかがですか?『わたしは自分勝手な人間なのだから人に好かれたい』のではないんですね。『その相手にとって、【通らないワガママ】や【許せないワガママ】を言ったから、勝手と言われる』んです。つまり【その人】がいけないのではなく、【その人の表現方法】や、勝手な思いをどこまで表現するか【判断力】がイマイチな場合だって結構あるんです。でもこれらは【技術】の問題ですよ。つまり上手な人を真似して練習すれば上達する、という事です。つまり、『人』が問題なのではなく、『問題』が問題なんですね。

### 3 最後に

さて、まとめとなります。もし、劣等感や劣等コンプレックスで悩んでいたなら、まずは「それがどうした!」と思うことが大事なんです。自信というのは優れたところが沢山あることによるのみ生じるわけではないんですね(端から見るとすごく優れているのに、自信の無い人はいくらでもあります)。そうではなく、自分の苦手なことでも、それを無理をして隠すことなく「それがどうした!」と思えることが自信なんです。

悩んでいる暇があったら、その時間に自分の長所を探しましょう。長所がない? やったことがないことって一杯あるはずですよ(例えばガラス細工を作ったことありますか?やったら名人になるかもしれませんよね)。ということは、やったことがないから出来ないということが一杯あるってことです。だとしたら、やったら出来ることだって幾つもあるんじゃないですか?そして、その中に長所があるかもしれません。それを可能性って言うのです。劣等感や劣等コンプレックスのせいで可能性が開かないなんて馬鹿馬鹿しいと思いませんか?



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地  
 電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp  
 ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索