

# 自己形成の課題



公共の学びを深めるところ Think...考えるコーナー(5分~10分) / Work...作業するコーナー(10分~20分)

## (i) 自分とは何か

前回のプリントにおいて、青年期の発達課題について説明したが、「自分が自分である」という自己意識を確立し、一貫した自分を肯定的に捉えることが重要と説いた。この自己の確立のために、人は悩みを乗り越えたり、社会に適応する努力をすることになる。

### Think 「自分」とは何者か？ 本当の「自分」とは？

今一度考えてみよう。あなたが思う「本当の自分」はどんな時の自分だろうか？  
家族相手の時、友達相手の時、恋人相手の時、SNS上の自分、別アカウント(裏垢)の自分 etc...

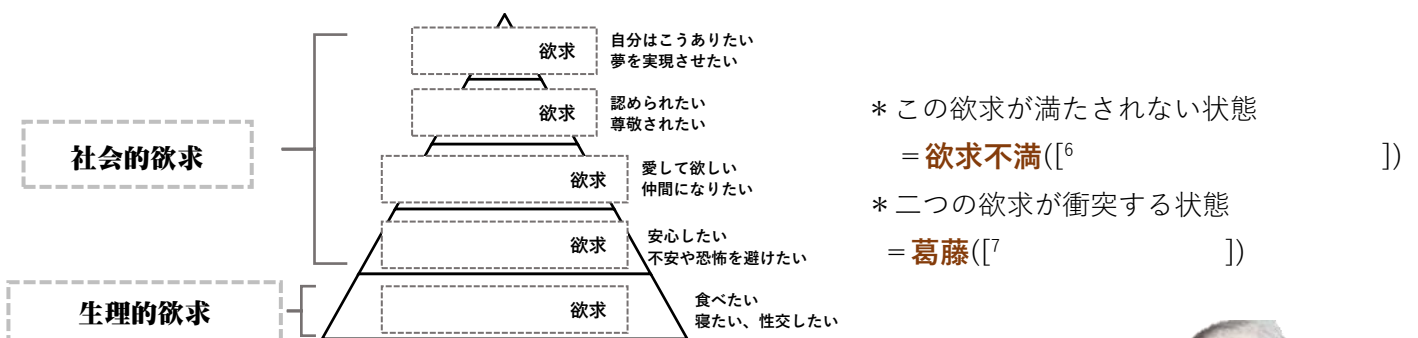
自己形成のために、私たちは青年期にどんな悩みを乗り越える必要があるのだろうか？

- ・ [1] ]: 心の中にある強い不満・疑念のこと。  
激しい感情の起伏により生じる、孤独感・不安感・ [2] ]などが特徴
- ・ **悩み**: 誰にでも悩むことはあるが、鋭い 感受性 の表れでもある。  
これを克服していく過程で、人間性を高めていく人も多い。相談相手が大きな支えになる。

## ■ 適応と欲求

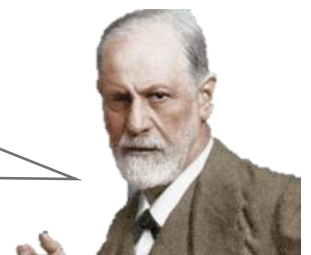
悩みを抱えながら、自己形成する中で、私たちは社会環境に **適応** していくことが求められる。そのような行動の原動力となるのが、 [3] ] である。

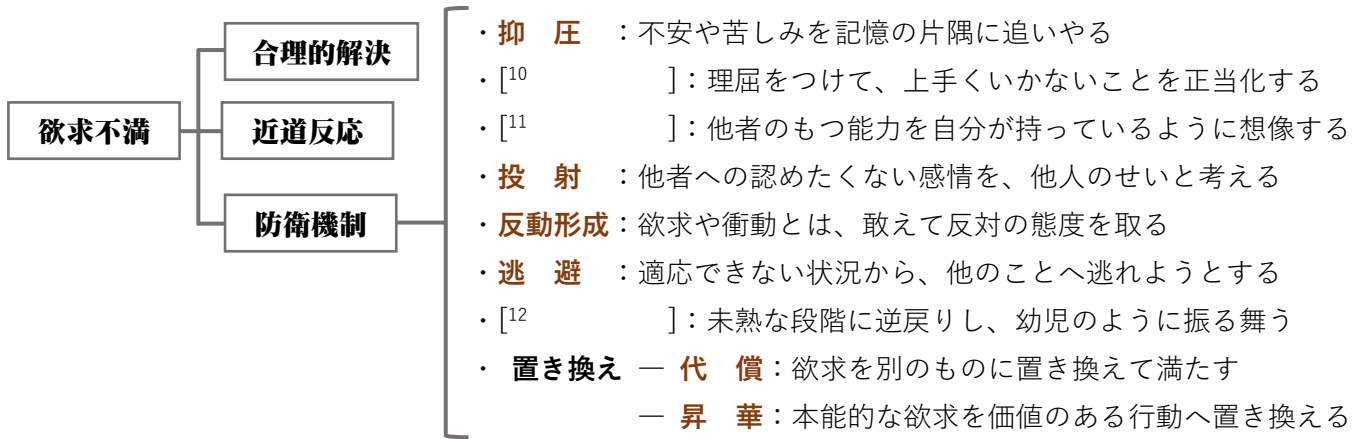
- ・ [4] ]: [5] ] ...人間の欲求を五段階に分類



このような心の不適応を感じた際に、自分自身の内部で無意識のうちに不安を和らげ、自己の精神を防衛する機能がある。=[8] ]

オーストリア 精神分析学者 [9] ]





## (ii) 個性の形成

自己形成の目標→豊かな個性[<sup>13</sup>]の形成

※個性の三要素…能力（知識技能）・気質（感情的側面）・性格（意志的側面）



### Column📌 思春期を取り上げたアニメ ～千と千尋の神隠し～

#### ①「トンネル」が意味するもの

始まりのシーンでトンネルをくぐり神の世界へ。終わりにトンネルから出て現実に戻ってくる。神の世界は千尋の「内面世界」であり、現実とファンタジーを統合しながら成長する思春期の心を表現しているのではないかと。みんなが小説や映画の世界観に自分を重ね合わせていくことに通ずる。

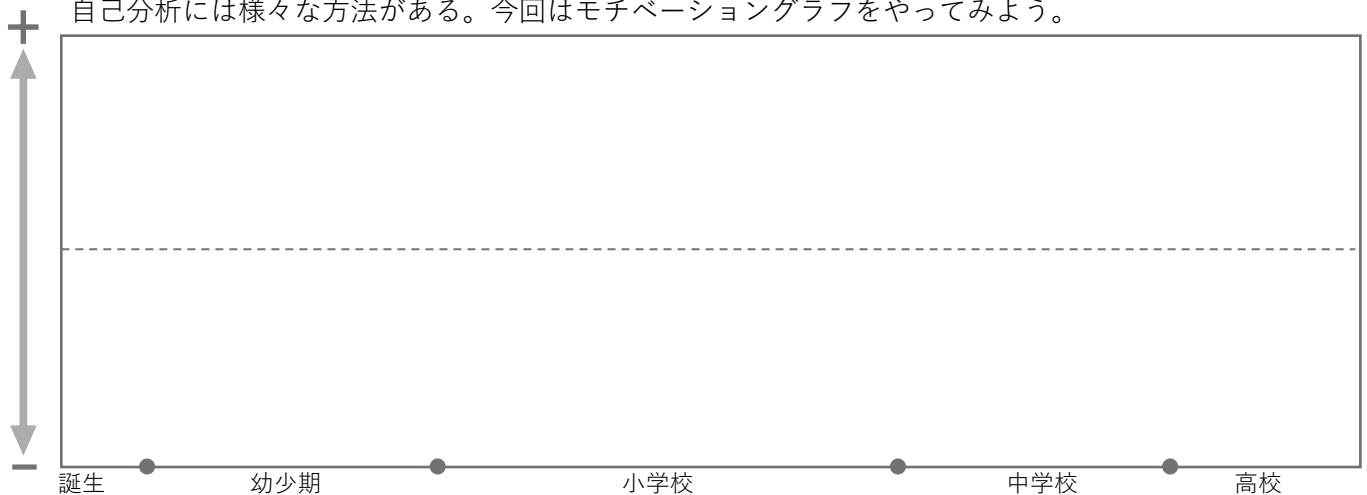
#### ②カオナシという存在

登場人物の一人である「カオナシ」は、心理学用語で「ペルソナ(仮面)」の役割を表現している。カオナシは作品の中で、金貨を差し出し、それに群がる人間を食べてしまうシーンがあるが人間の強欲さと共に、金の力で何かを動かそうとするカオナシの欲深さが表現されている。また、金銭欲のない千尋に出会ったときには、初めての性格に対応できず、暴れ回ってしまうシーンもある。コミュ力がない当時の若者を表現したという説もあり。状況に応じて仮面を付け替えながら生きることができれば、カオナシも成長出来るのだろう。



### Work📌 自己分析をしてみよう

自己分析には様々な方法がある。今回はモチベーショングラフをやってみよう。



1. その時々モチベーションを感覚的に思い出し、点を付けていく
2. 点を結び、モチベーショングラフを作成する
3. 特に変化の激しいポイントをいくつか抽出して、なぜモチベーションが大きく変動しているのかを深掘る

# 自己形成の課題



公共の学びを深めるところ Think...考えるコーナー(5分~10分) / Work...作業するコーナー(10分~20分)

## (i) 自分とは何か

前回のプリントにおいて、青年期の発達課題について説明したが、「自分が自分である」という自己意識を確立し、一貫した自分を肯定的に捉えることが重要と説いた。この自己の確立のために、人は悩みを乗り越えたり、社会に適応する努力をすることになる。

### Think 「自分」とは何者か？ 本当の「自分」とは？

今一度考えてみよう。あなたが思う「本当の自分」はどんな時の自分だろうか？  
家族相手の時、友達相手の時、恋人相手の時、SNS上の自分、別アカウント(裏垢)の自分 etc...

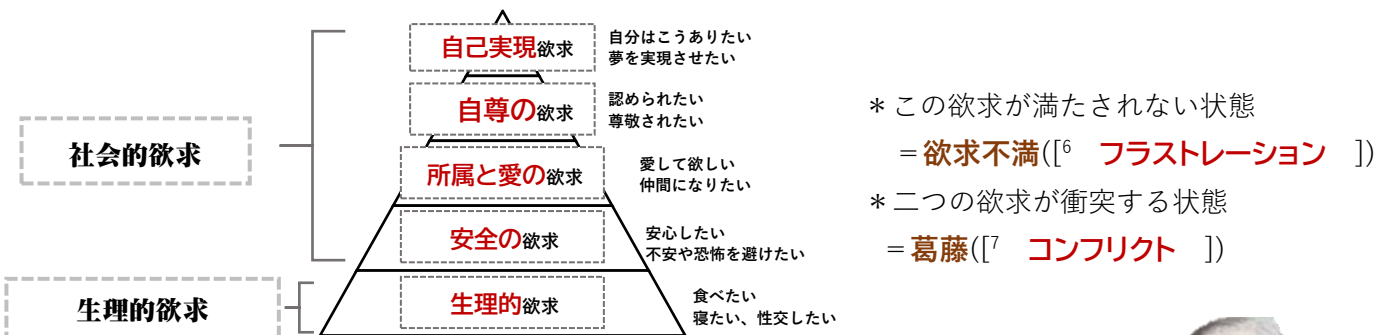
自己形成のために、私たちは青年期にどんな悩みを乗り越える必要があるのだろうか？

- ・<sup>[1]</sup> **コンプレックス** ]: 心の中にある強い不満・疑念のこと。  
激しい感情の起伏により生じる、孤独感・不安感・<sup>[2]</sup> **劣等感** ]などが特徴
- ・**悩み**: 誰にでも悩むことはあるが、鋭い感受性の表れでもある。  
これを克服していく過程で、人間性を高めていく人も多い。相談相手が大きな支えになる。

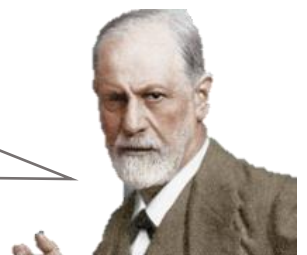
## ■ 適応と欲求

悩みを抱えながら、自己形成する中で、私たちは社会環境に**適応**していくことが求められる。そのような行動の原動力となるのが、<sup>[3]</sup> **欲求** ]である。

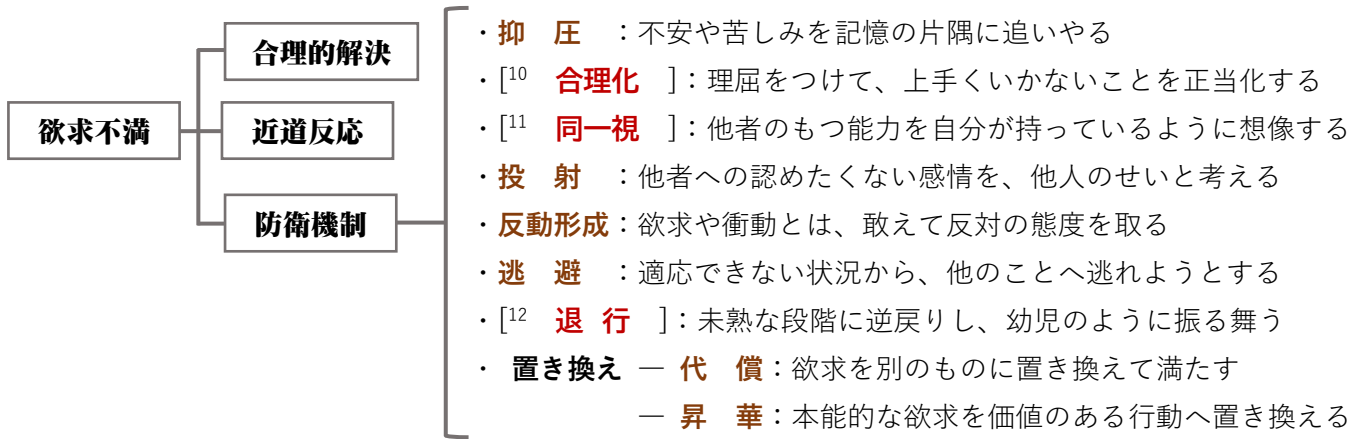
- ・<sup>[4]</sup> **マズロー** ]:<sup>[5]</sup> **欲求階層(段階)説** ]...人間の欲求を五段階に分類



このような心の不適応を感じた際に、自分自身の内部で無意識のうちに不安を和らげ、自己の精神を防衛する機能がある。=<sup>[8]</sup> **防衛機制** ]



オーストリア 精神分析学者 [<sup>[9]</sup> **フロイト** ]



## (ii) 個性の形成

自己形成の目標→豊かな個性[<sup>13</sup> パーソナリティ]の形成

※個性の三要素…能力(知識技能)・気質(感情的側面)・性格(意志的側面)



### Column📌 思春期を取り上げたアニメ ～千と千尋の神隠し～

#### ①「トンネル」が意味するもの

始まりのシーンでトンネルをくぐり神の世界へ。終わりにトンネルから出て現実に戻ってくる。神の世界は千尋の「内面世界」であり、現実とファンタジーを統合しながら成長する思春期の心を表現しているのではないか。みんなが小説や映画の世界観に自分を重ね合わせていくことに通ずる。

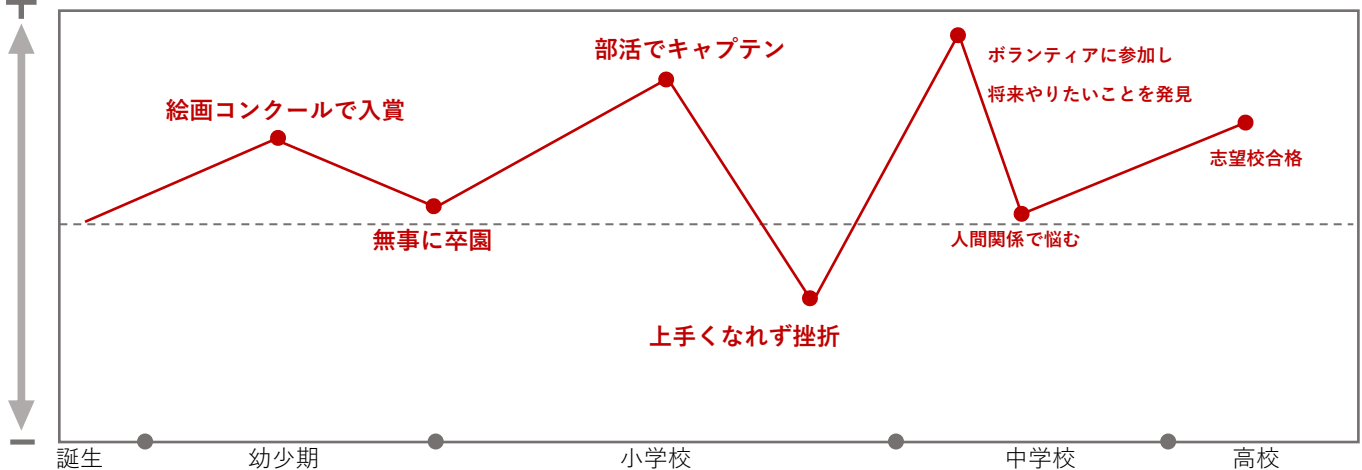
#### ②カオナシという存在

登場人物の一人である「カオナシ」は、心理学用語で「ペルソナ(仮面)」の役割を表現している。カオナシは作品の中で、金貨を差し出し、それに群がる人間を食べてしまうシーンがあるが人間の強欲さと共に、金の力で何かを動かそうとするカオナシの欲深さが表現されている。また、金銭欲のない千尋に出会ったときには、初めての性格に対応できず、暴れ回ってしまうシーンもある。コミュ力がない当時の若者を表現したという説もあり。状況に応じて仮面を付け替えながら生きることができれば、カオナシも成長出来るのだろう。



### Work📌 自己分析をしてみよう

自己分析には様々な方法がある。今回はモチベーショングラフをやってみよう。



1. その時々のモチベーションを感覚的に思い出し、点を付けていく
2. 点を結び、モチベーショングラフを作成する
3. 特に変化の激しいポイントをいくつか抽出して、なぜモチベーションが大きく変動しているのかを深掘る