

心理学科

こころについてのエッセイ④

アイデンティティ～本当の自分ってなに？～

皆さんは、アイデンティティという言葉を知っていますか？アイデンティティというのは実は心理学者のエリクソンという人が作った言葉で、日本語では自我同一性と言います。これは簡単に言うと、“自分が自分である”という意識のことです。

「そんな意識は誰でも持っているのでは？」と思うかもしれませんが、発達心理学では、中学生頃から大学生にかけての12、13歳頃から20代半ば頃までを青年期と呼び、この時期はアイデンティティを確立することが大きな課題になると言われています。つまりこの時期は、“自分が自分である”という意識が混乱したり、不安定になったりしやすいということです。

特に青年期の前半、思春期と呼ばれる時期は、人から自分がどう見られているかということが気になりやすくなったり、第二次性徴の身体的な変化により何もなくてもイライラやモヤモヤを感じやすかったりするなかで、「本当の自分って何だろう？」「自分にはどんなことが向いているんだろう？」と考えることが多くなります。でもこれは、自然なことです。これからゆっくり、10年ほどをかけて、状況や時期などによって変わるものない“自分は自分である”という意識を確立していくことになります。



このようなアイデンティティの確立には「役割実験」ということが役に立つとされています。色々な社会的な役割を試しにやってみて体験してみると、自分がそれにあっているか、楽しいかなど、実際に感じてみるということです。

「自分には〇〇は向いていない」と決めつけるのではなく、それまでの生き方や価値観を横に置いておき、どのような自分としてどのような社会で生きるのか決定するための試行錯誤を行うと良いとされています。皆さんも「本当の自分とは…」と悩むことがあったら、頭の中だけで考えるの

ではなく、まずはボランティアに参加したり、色々な大学のオープンキャンパスをのぞいてみたりと、様々な体験をしてみてください。そうすることで段々と、アイデンティティが形作られていきますよ。