



# メンタルヘルス通信

<第 134 号>

2023 年 12 月 11 日  
香川県教育委員会事務局  
健康 福利 課

## 自分軸と他人軸



年末が近づくと、年々月日の流れの速さを実感します。今年は何ができたのだろうかと振り返って考える時間や心のゆとりがあればよいのですが、日々の忙しさばかりに目が向いてしまうと、つい自分のことは後回しになってしまいそうです。心理学では、自分自身を見つめ直し、新しい自分や側面を発見することを「自己洞察」と言います。自己洞察が深まることで、自分自身への理解や他者理解も促進されます。さらに様々な課題に対処する力が養われ、その結果ストレスにも強くなると考えられています。

自己洞察では、自分の内面に意識を向けなくてはいいませんが、普段、我々の意識は他者に向けられがちです。「あの人は仕事のできる人だ」とか「周りは（私のことを）悪く思っていないだろうか」などと考えてしまい、つい相手の顔色を窺っていないでしょうか。さらに出来事についての判断基準についても、「あの人がダメだと言われたから、きっと私はダメなんだ」と他者の評価を鵜呑みにしてしまうと、自分で自分を否定するしかなくなってしまいます。このように「他人軸」で考えてばかりだと、自分の至らないところばかりが気になってしまい、現実との折り合いが上手くいきません。

そこで「自分が今感じている気持ちはどんなものか？」という風に、考える主体を「自分」に置く必要があります。さらに自分を取り巻く出来事を俯瞰的に眺めながら、そうした状況において自分にできることは何かと考えることが「自分軸」を持つということです。自分軸では「どうして上手くいかなかったのか」「次、どうすれば上手くいくだろうか」と失敗を糧として捉えられるようになります。

例えば、他人軸に偏り始めている時ほど心身にストレスがのしかかっていたりします。自己洞察を通して心の状態に気づき、現実と折り合っていけるようになることが、ストレスにも対処しやすくなるのだと思います。

今年もメンタルヘルス通信をお読みいただきありがとうございました。  
来年もどうぞよろしくお願いいたします。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）



参考文献：「自己洞察とは？心理学でわかる自分を知る方法と重要性」

<https://cocology.info/self-insight/>