

第 1 章

人はなぜメゲるのか



1

メゲたり落ち込んだりする心のメカニズム

私たちは、毎日の生活の中で、「自分ってためだなあ」「なんで自分だけ失敗ばかりするんだろう」「嫌なことはかりが続くな」とメゲたり落ち込んだりします。でもなぜ、メゲたり、落ち込むのでしょうか？　まずは、メゲたり落ち込んだりする心のメカニズムについて考えてみたいと思います。

◆「自分には能力がない」「ワタシは頭が悪い」

——失敗の原因は自分にあると思う

例えば、もしあなたがバレーボール部に所属していて、この試合に勝てば地区優勝できるという大事な試合に出場してたとしましょう。そして「よいよ」「あと一点決めれば優勝する」といつとときに、

あなたにサーブの順番がきました。心臓はドキドキ、チームメイトからの熱い視線があなたに向けられています。皆の思いを胸に最後のサーブを打ったのですが……ラインを割りコートの外にボールが飛んでしまい……相手にサーブ権を許してしまい……結果的に負けてしまいました。自分のサーブが相手のコートにさえ入ってれば、こんなことにはならなかったのでは……という思いが、何日たっても頭の中を駆けめぐり、一度折れてしまった心は、一向に立ち直ることはできない状態が続きます。

「ああ、なんでサーブを失敗したんだろう。やっぱり練習不足のせいなんだ！ 私にバレーボールは向いていない。だからもう辞めよう。私には運動能力がないから、いくら練習してもダメなんだ。チームメイトやコーチは、慰めてくれるけど、ああ、やっぱり負けた原因は、私にあるんだよね……」

この例を見ると、自分の能力のなさ、努力しなかった自分が悪いという「自分」に原因があると考えています。そして、そうした経験が度重なっていくと、「あ、なんて自分はダメ人間なんだろう……」と自分を責めて、ますます落ち込んでしまい、自信をすっかり失ってしまいます。「何をやってもダメに決まっている」という思いに駆られる、いわばどん底状態です。

◆「できる」「大丈夫」と思っていたのにダメだった

—理想と現実のギャップが大きくなるほどメゲる

「メゲてしまう程度」は、人それぞれ違います。しかし、大丈夫だろうと思っていた予想が外れたり、期待に応えられなかったりしたときのショックの度合い、メゲてしまう程度は、やはり大きいものでしょう。これだけ勉強したんだから、期末テストでは高得点間違いなし、と思って臨んだ英語のテストでしたが、結果は再試。「あゝあ、なんで自分は英語がだめなんだろう、いくらやってもだめだなあ……。これでは希望の大学には受かりそうにない」とすっかり落ち込んで、次の日の数学のテスト勉強にも手がつかなくなってしまう、数学は赤点状態……、最悪な負のスパイラルに入ってしまったわけです。

出来ると思ったことが出来ない、ここまでは出来るだろうと予想したのに出来ない。つまり理想と現実とのギャップが大きければ大きいほど人は落ち込んでしまいます。落ち込む程度は人それぞれでしょうが、自信を持って臨んだことがうまくいかなかったとき、その落胆度合いが大きくなることは間違いないでしょう。

つまり、大丈夫だろうと思っていたのにダメだった場合に、メゲてしまう程度は大きくなってしま
うわけです。予想や期待と現実がズレてしまうと、人はメゲてしまい、失望感や挫折感にさいなまれる
のです。

◆自分の性格がよくない

— 自己嫌悪に陥りメゲる

「あなたは、自分がどんな性格なのか、じっくりと考えたことはありますか？ そして、自分のその
性格が好きですか？」

こう尋ねると、「自分の○○な性格が嫌いです」とおっしゃる方がほとんどです。つまり、「性格
は？」と問われると、長所よりも短所に目が行き、自分のイヤな面ばかりが気になる人が多いのです。

ある女子大生が、授業単位が2単位足りずに卒業できなくなり、就職も取り消しになってしまい
「どついたらいいだろうか」と私に相談しにきました。その学生は3年次までに卒業単位はほぼ取り終
えており、「油断していた」とのことです。4年次になってからは週に一日しか登校せず、他の日は

ずっとアルバイト。教員が再三の注意を促していたにも関わらず、「自分は大丈夫」と他人事のように忠告を受け流していたようです。そして、卒業査定が行われた2月末になって、「え〜？ どうしよう〜」。すでに手遅れでした。

ご両親はカンカンに怒ったようです。いい加減な生活態度を送っていたツケがまわってきたということだったのでしょう。「本当に自分のこのいい加減な性格が悪かった……」と涙を流して私に話してくれました。

つまり「自分の性格が悪いからこんな状況になり、メゲてしまっている」と考えることが私たちにはあるわけです。

◆失敗してはいけない

——完全主義者ほどメゲる

あなたは約束事をいつもしっかり守っていますか？ 例えば提出物の締め切りには、期日に一度も遅れたことがなく、むしろ締め切りよりも早めに提出している方でしょうか？ それともいつもギリギリ