



うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク をモットーとしています。

私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱えて、それから病気に派生して苦しんでいる人も多いのでは？と思い、専門は肉体的ストレス解消ですが、日頃のストレスや心の健康を意識してみなさんと一緒に**高齢になっても元気で動けるハピワク健康長寿な生活**ができればいいな～と思い書きます。

「健康第一！、病は気(意識、イメージ、元気)から！」

さて、今回は、アドラー心理学の「目的論」について書きましたが、まわりの人や自分自身の行動とてらし合わせてみましたか？「意外と当たってるかも！」とかなかったですか？

さて今回は！、「劣等感」について。

劣等感とは、自分で自分自身をダメだという思いです。

たとえば、「太っている。」、「毛深い。」、「能力がない。」、「身長が低い。」など

これらの劣等感は、変えることができないものもあり、人によってはその思いがマイナスの方向へ強く働くと落ち込んでしまうことがあります。

これらの劣等感を考えてみると、単に太っているからという理由で落ち込んでいるわけではありません。落ち込んでいる理由は、太っているから**カッコ悪い**という根本的な理由が隠れています。

同じように

- ・毛深いから**もてない**。
- ・能力がないから**昇進できない**。
- ・身長が低いから**なめられる**。

という例がありますが、人によって根本的な理由は違ってきます。

これらを踏まえアドラーは、**劣等感があるから人は頑張れる**といました。

これは、専門用語で優待性の追求といます。

- ・カッコ悪いから**痩せよう**。
- ・もてるために**カッコいい服を着よう**。
- ・違う能力を**伸ばそう**。
- ・なめられないように**武術を習おう**。



という具合に、劣等感があるからこそ人は、よい方に変えよう、成長しようと頑張れるわけです。

だから、劣等感があっても、恥ずかしがることはありません。

ですが、実際には、「どうせ自分なんか・・・」とあきらめがちで悩む人がいるわけで、アドラーはそれを劣等感と分けて「劣等コンプレックス」といいました。