

## 2018/11/18 先週のメッセージより

### 「承認欲求」

#### ■承認欲求とは

私たちは毎日の生活の中で、自分の感情の収め方に苦勞するものです。私たちが日々苦しむ「負の感情」はどこから生まれているのでしょうか。またその感情を生み出すものとどうつきあっていけばよいのでしょうか。

私たちを苦しめる感情、それは、実は全て「承認欲求」から生じています。逆に、私たちが嬉しくさせる感情、それも「承認欲求」から生じています。「承認欲求」とは、「自分を認めてもらいたい」「自分を良く思ってもらいたい」「分かってもらいたい」という欲求のことです。

承認欲求は、個人差や性差がありますが、誰もが持っている欲求です。男性ならば、「すごいと思われたい」、「尊敬されたい」、女性ならば「優しくされたい」、「愛されたい」、そんな思いとして認識されます。

また、「承認欲求」は誰かから認められることだけではなく、「自分で自分を認めたい」という欲求としても表れます。目標を立てて、それを達成すると嬉しくなるのも、テストの点数が良くて嬉しくなるのも、この「承認欲求」が満たされた結果です。

例えば、ご主人は仕事を終えて帰ったときに家がきれいだと、自分は大切にされている、尊敬されている、とあって「承認欲求」が満たされますが、そうでないと、自分の存在を軽んじられているとあって腹が立ちます。

奥さんは、自分の話を聞いてもらえると、愛されている、大事にされているとあって、承認欲求が満たされますが、そうでなければ、イライラが募って、ご主人にとっては意味の分からない無言の抵抗を始めることになります。

親は子どもが言うことを聞かないと、自分の思いを承認してくれない子どもに対してイライラしますし、逆に、子どもが自分の思うように育ってくれれば、自分が承認されたと思っ嬉しくなります。また、自分の子どもが誰かからほめられたり、大切にされたりしていれば、自分が大切にされていると感じて、承認欲求が満たされます。

子どもは子どもで、親が自分を信頼して、いちいち干渉してこなければ、自分は認められているとあって承認欲求が満たされます。

また、人間関係でなくても、自分の人生について悩み、何のために生きているのか分からずに落ち込むということがあられるでしょう。実はそれも「自分を認めたい」、「認められたい」という承認欲求が満たされていない表れなのです。

私たちの日常というのは、こういうことの連続です。承認欲求が満たされれば喜び、満たされなければ落ち込み、そのことを繰り返して生きています。

しかし、多くの場合、自分が落ち込んだり、イライラしたりしているのは、承認欲求が満たされなかったからだとは気づかず、相手のせい、出来事のせいだと思っ、不満を抱くのです。

あなたが落ち込んだり、イライラしたりするのは、決して人や出来事のせいではありません。自分の中にある「承認欲求」のせいです。腹を立てるのは、自分が「認められている」「愛されている」ということを確認できないせいであって、そこで起きている出来事やそこに関わっている人のせいではないのです。

心理学が発展することによって、人間が落ち込んだり怒ったりするのは、承認欲求が満たされないためであることが解明されました。その結果世の中は、「どうすれば承認欲求を満たすことができるか」を求める方向に動き、「どうしたら人から認められるのか」、「どうしたら愛される人になれるか」、「どうしたら成功できるか」、「どうしたら尊敬される人になれるか」という本が数多く店頭並び、それをテーマにしたセミナーが盛んに行われています。

しかし、そういったものは一時的で、もてはやされては消え、また新しいものが生まれては消え、といったことを繰り返しています。

なぜそのようなことになるかという、この手の話は人の承認欲求をさらにあおるものだからです。人は、成功すれば失敗を恐れるようになり、愛されれば嫌われることを恐れるようになります。そうなれば、ますます愛されたい、認められたいという思いが強くなるので、新しいハウトゥー物を求めることを繰り返すのです。

またそれだけでなく、この手の話が出てきては消えを繰り返すのは、承認欲求がどこから来たのかを、世の中は明らかにすることができないからです。原因が分からないまま、いくらわべの対処ばかり繰り返しても、それは本当の解決にはならないのです。

## ■承認欲求はどこから来たか

承認欲求は、人間が神様に造られたときから、食欲と同じように人の中に備わっていたものなのでしょうか。

いいえ、そうではありません。承認欲求は、アダムとエバが悪魔のしわざで罪を犯し、人間の中に、神との関係が壊れる死が入り込んだときに生まれたものです。人はもともと神の部分として造られ、神の一部でしたので、神に守られている平安で満ち足りていました。ところが、アダムとエバが神様から、「食べてはいけないよ」と言われていた実を、悪魔によって「食べてもいい」と信じ込まされて食べてしまったことで、神様と人の一つ関係は壊れてしまいました。これが死です。

死によって、人はそれまで見えていた神様の愛が見えなくなり、神様に守られているということが分からなくなりました。それで、「何としても愛されたい」という思いを抱くようになったのです。

「そこで女が見ると、その木は、まことに食べるのに良く、目に慕わしく、賢くするというその木はいかにも好ましかった。それで女はその実を取って食べ、いっしょにいた夫にも与えたので、夫も食べた。このようにして、ふたりの目は開かれ、それで彼らは自分たちが裸であることを知った。そこで、彼らは、いちじくの葉をつづり合わせて、自分たちの腰のおおいを作った。」（創世記 3:6-7）

そのときまで彼らは、裸が恥ずかしいものだとは思っていませんでした。しかし、実を食べた直後から、恥ずかしいと感じるようになり、こんな姿のままではいられないと思って、自分をよく見せるための「いちじくの葉」を身にまとったのです。つまり、この時から、人の心に、「良く思われたい」、「愛されたい」、「認められたい」という欲求が生じるようになったのです。これが承認欲求です。

このように聖書は、神様と一つ思いの関係が壊れたことが、承認欲求の出所だと教えています。ですから、私たちが承認欲求の問題を扱うとき、この出所を解決しない限り、本当の解決をすることができません。神様との関係が壊れて、神様から愛されているということが見えなくなって承認欲求が生じた以上、それを解決しなければ、承認欲求は本当の意味で満たされることはないのです。

神様との関係が壊れる「死」によって、私たちは承認欲求を持ったのですから、神様との関係を回復することでしか、本当の意味で承認欲求が満たされることはありません。世の中でもてはやされる「どうしたら人から認められるか」、「どうしたら成功するか」という話は、神様との関係を回復する話ではないので、承認欲求を解決することはできないのです。

## ■神との関係を見よ

神様は、私たちが神様との関係を回復し、神様から愛されているということを確認できるように、一人一人の心の扉を叩かれ、呼びかけておられます。私たちは無意識のうちに魂がその呼びかけに応答し、教会に来るに至ったのです。

では、神様との関係を回復してもらい、神様を信じることができるようになった私たちの承認欲求はなくなったのでしょうか？

いいえ、なくなってなどいません。神様との関係が回復しても、この世界では神様が目に見えないため、私たちはやはり自分は本当に愛されているのだろうか、認められているのだろうか、と不安になってしまいます。それで、神様を信じる以前と何も変わらず、承認欲求に支配されてしまっています。

では、神様との関係が回復することは、意味がないことなのでしょうか。そうではありません。私たちは、神様との関係が回復したことで、承認欲求を正しく処理するすべを手にしたのです。

ペテロは、イエス様を裏切るといふ罪が赦されるという体験をしました。イエス様は十字架に架かって復活した後、ペテロに現れて、「あなたは私を愛しますか？」と3度問いかけられました。イエス様は、ペテロと初めて会ったときと同じように魚を捕るシーンで、イエス様を裏切ったときに「知らない」と言った回数と同じだけ、「わたしを愛しますか」と問いかけたのです。ペテロは、「主よ、私があなただけを愛することはあなたがご存じです」と答えます。するとイエス様は、「わたしの羊を飼いなさい」とペテロに言われました。ペテロは、やり直しをさせて下さるイエス様の愛に胸を打たれました。しかし、そんな感動的な再会を果たしたにもかかわらず、ペテロは近くの弟子を指差し、「この人はどうですか」と言ったのです。人と自分を比べるのは、承認欲求の何ものでもありません。「自分を認めてほしい」「愛してほしい」「他の人より自分が認められたいと嫌だ」……それが、承認欲求の姿です。

そんなペテロにイエス様はこう言われました。

「ペテロは彼を見て、イエスに言った。「主よ。この人はどうですか」「イエスはペテロに言われた。「わたしの来るまで彼が生きながらえるのをわたしが望むとしても、それがあなたに何のかかわりがありますか。あなたは、わたしに従いなさい。」(ヨハネ 21:21-22)

つまり、イエス様は、他の人がどうかということは関係ない。承認欲求が湧いてきたら、「あなたとわたしの関係」つまり神様と自分の関係を見なさい、と言われたのです。承認欲求は、神様と人との関係が壊れたことで生じたものですから、神様との関係を見つめることで、承認欲求が満たされるようにしていきなさい、と言われたのです。

### ■承認欲求との向き合い方

私たちは、みなペテロと同じです。どんなに劇的な赦しを体験しても、私たちの中に住み着いた承認欲求は、「人からどう思われるか」「自分は認められる存在か」「愛されているか」、そんな思いをふつつつと湧かせ、比較や競争をもたらし、人の目を気にさせ、悪さをしてきます。

イエス様は、私たちが承認欲求に苦しんでいることをご存じだったので、この地上に来られたとき公の場で語られた最初の説教で、私たちがどう承認欲求と向き合っていけばいいかを教えて下さいました。

「人に見せるために人前で善行をしないように気をつけなさい。そうでないと、天におられるあなたがたの父から、報いが受けられません。だから、施しをするときには、人にほめられたくて会堂や通りで施しをする偽善者たちのように、自分の前でラッパを吹いてはいけません。まことに、あなたがたに告げます。彼らはすでに自分の報いを受け取っているのです。あなたは、施しをするとき、右の手のしていることを左の手に知られないようにしなさい。あなたの施しが隠れているためです。そうすれば、隠れた所で見ておられるあなたの父が、あなたに報いてくださいます。また、祈るときには、偽善者たちのようであってははいけません。彼らは、人に見られたくて会堂や通りの四つ角に立って祈るのが好きだからです。まことに、あなたがたに告げます。彼らはすでに自分の報いを受け取っているのです。あなたは、祈るときには自分の奥まった部屋に入りなさい。そして、戸をしめて、隠れた所におられるあなたの父に祈りなさい。そうすれば、隠れた所で見ておられるあなたの父が、あなたに報いくださいます。また、祈るとき、異邦人のように同じことばを、ただくり返してはいけません。彼らはことば数が多ければ聞かれると思っているのです。だから、彼らのまねをしてはいけません。あなたがたの父なる神は、あなたがたが願うする先に、あなたがたに必要なものを知っておられるからです。」(マタイ 6:1-8)

「断食するときには、偽善者たちのようにやつれた顔つきをしてはいけません。彼らは、断食していることが人に見えるようにと、その顔をやつすのです。まことに、あなたがたに告げます。彼らはすでに自分の報いを受け取っているのです。しかし、あなたが断食するときには、自分の頭に油を塗り、顔を洗いなさい。それは、断食していることが、人には見られないで、隠れた所におられるあなたの父に見られるためです。そうすれば、隠れた所で見ておられるあなたの父が報いてくださいます。」(マタイ 6:16-18)

私たちは自分が良い行いをするとき、誰かに自分のやったことを気づいてもらえたらいいな、ほめてもらえたらいいなと思っています。承認欲求があるので、どうしてもそうやって人からほめられたいと思ってしまうのです。しかし、イエス様は、その欲求を人に向けるのはやめなさいと言われました。人に向けると、神様からの報いが受けられないからです。報いとは承認欲求が満たされるということです。

人から承認されることを求めればそこに心が向いて、神様からの承認に気づけません。ですから、イエス様は、承認欲求は、神様に向けなさいと言っておられます。隠れたところで見ておられる主がちゃんとあなたのことを分かっているから大丈夫だ、その安心を受け取りなさい、そうすれば承認欲求が満たされると教えているのです。つまり、神様に愛されている、という平安、それが神様からの報いなのです。

次にイエス様は、「あの人の信仰は立派だ」「あの人は熱心だ」と思われたくて、人前で祈ることはやめなさい、と言われました。本当に祈りを聞いてほしいなら、神様に心を向けて、神様と1対1で祈りなさい、と語っておられます。

長く祈れば神様が聞いてくださるとか、少しでも多くの人に祈ってもらえば神様が聞いてくださるとか、お願いしますお願いします、とかそういう祈り方はやめて、神様は私に必要なものを知っていてくださる、と信頼する祈りをしなさい、と教えておられます。そうすれば承認欲求は満たされるのです。

私たちは自分のことを心配しますが、神様は、それよりもっと大きな愛をもって私たちのことを心配してくださっています。どんなにちっぽけな自分であっても、神様は忘れず、心配してくださっていて、助けてくださるのです。神様に知られている、これ以上の承認はありません。このような神様からの報い(平安)を、神様と1対1で祈る中で手にできるのです。

また、旧約時代は、年に一度、贖いの日に、自分自身の心を整えるために断食するように、神様は命じておられました。しかし、イエス様がこの地上に来られた頃には、その本来の目的は失われ、週に二度断食をしないと正しい信仰生活を送ることができない、断食をしていれば立派、断食をしていなければダメな者、そういうふうにならぬ人の価値を計るための規定として、扱われるようになっていました。つまり、自分を立派に見せるための手段として断食が使われていたのです。それは、言い換えれば、承認欲求を満たすための手段として使われていたということです。

そのため、イエス様は、断食をするときは、断食していることが人に知られないように、ただ神様と自分の関係を深めるためだけにしなさい、と言われました。断食に限らず、私た

ちは何をすることも、自分を認めてほしいという動機があります。そこから逃れられない私たちに対し、イエス様は繰り返し、ただその欲求を神様に向けなさい、と言われました。

クリスチャンになれば、承認欲求がなくなるかと言えばそうではありません。この地上に生きる限り、誰でも承認欲求に縛られて、自分を認めてほしい、自分を愛してほしいという生き方をしてしまいます。私たちが人を裁き、ねたみ、憎むのは、相手のせいではなく、自分の欲求が満たされないからです。しかし、イエス・キリストを信じる私たちは、その承認欲求を神様に向けるといふ生き方を得ました。神様がわたしを分かっている下さるのだ、ということを確認するとき、私たちの中にある「愛されたい」という承認欲求は、「愛したい」に変わっていきます。そうやって、神様は私たちに与えた律法「神を愛し、人を愛せよ」を成就して下さるのです。

今日の社会は、自分がこんなことをやりました、見て下さい、見て下さい、と承認欲求をアピールし、人に満たしてもらおうとする時代です。そして、互いの承認欲求を満たし合う人たちがコミュニティを作り、同情し合い、慰め合っています。しかし、そうやって承認欲求を互いに満たし合っても、承認欲求が生じるようになった原因を解決していないので、必ず空しさがやって来ます。

そのとき、その欲求を人に向ければ向けるほど、「愛しなさい」という神様の教えとはほど遠いことになり、自分の承認欲求を満たすために人を利用する、という生き方になってしまいます。承認欲求は神様と自分の関係が壊れたせいで生じるようになったのだから、神様に立ち返ろう、と向かうことができれば幸いです。