

#### 第四回「自分を客観的に見るとはどういうことか」(2010/12/18)

場所：6次元

司会、文責：野田

参加者：8人

要約：他人から見た姿やありたい自分と、今の自分が違うことに関するあれこれについて話し合い、より客観的に見るための方法について具体的な例が挙がりました。又、意識から国家にまで話が広がりました。

背景：普段、何かを考えたり、振り返ったりする際に、考える対象や課題について注意を払います。一方、どのように考えたり、振り返ったりするかという、やり方について注意を払うことが少ないと思いましたので、お題に選びました。

内容：

自分を客観的に見るという行為について、色々な実例が上がりました。実例によっては話が意外な方向に広がっていきました。

##### 1. 話の口火：「他人から見た自分」

- ・職場で、他人が自分について抱いているイメージをコントロールしたい。仕事を進める上で都合の良いイメージを持たれたい。真の自分やなりたい自分とは異なる。

##### 2. 自分とは何か

- ・他者から見た自分のイメージに、自分を合わせることはつらい。本当の自分=核と、他者の持つ像とのズレに疑問を感じるから。
- ・他者が自分を100%理解することは出来ない。他者から見た自分の像をコントロールしてまで仲良くする必要はあるか。
- ・他者から見た自分の像をコントロールすることによって、他者と仲良くすることが出来る。イメージをお互いに伝え合うことで共通意識を持ち、生活を円滑にすることが出来る。相手の気持ちを推測しながら集団生活を送る。
- ・以上の意見とは逆に、他人から見た自分と本当の自分は区別出来ないとの意見が出ました。他者から見た自分の像に、自分を合わせる場合など、他者との関係の中で自分が変化していく部分も自分自身である。

##### 3. 自分を客観的に見る方法

- ・他人から見た自分の姿がどうか、人に聞いてみる。客観的に見るためには、良い方法がある。
- ・聞いてみたところで本当のことを言うかどうか分からない。他人との関わりの中で、普段から相手の反応を見ているため、他人の評価は推定できる。
- ・自分を自分で見る。過去の自分を記憶を媒介にして見る。
- ・日記をつけて、後で見返す。自分が見た自分を記録したものであるため、より自分に近い。写真では装った自分が写っているため、自分を見たことにはならない。
- ・相手の気持ちになって、相手のアクションを予想して、自分を見る。相手がどういう人

かわからないといけない。客観的かどうかは、予想が合ってたかどうかや、相手の判断で決まる。結婚式のスピーチとか、プロポーズとか、仕事とかの例が挙がりました。

- ・他人になりきって見る。上司だったらどう判断するかなど。

#### 4. 「自分を客観的に見る」の他の事例

- ・ スポーツをしていて、思うように上達しない時に、自分をビデオにとって、上手い人の映像と比較する。映像としてどう違うかが良く分かるが、体は思うように動かず、上手い人のようにには出来ない。自分の映像を見るのは、上手い人との違いが分かって恥ずかしく怖い。
- ・ 鏡に自分の姿を映す。
- ・ 何かについて長時間考えていた時に、ふと、「自分ってこうだなあ」とか「たらたら考えてたな」と考えることがある。意識的に「自分を客観的に見よう」と思うのとは違う、今回唯一の例です。

#### 5. 自分を客観的に見ることは本当にいいことか

- ・ 客観は信頼できる。
- ・ 客観の反対は主観であり、主観はエゴや独善である。本能やエゴに従っていけば、殺し合いの世界になる。そうならないよう社会契約を結び、エゴを放棄し、国家を建設する。
- ・ 逆に、主観はエゴかもしれないが、主観やエゴは権利であり、主観やエゴは楽しさや幸せの源泉であるという意見も出ました。客観的でありすぎることは良いことではないかもしれない。主体的に生きる、本来の自分を大切にすることが大事である。

自分を客観的に見ると、ありたい自分、あるべき自分と、今の自分のずれが分かってつらいという話がありました。まとめを振り返ると、話を深められなかった「自分を見る」事例にも面白い話の糸口がいくつかあって、我ながら司会の力量が不足しており残念に感じました。