

## 1. 概要：

- ・初参加1名を含む総勢9名で「自信を持つことはよいことか」という問いを掲げて、主に、自分の行動に対して持つ自信を前提に、「自信を持つ」とはどういうことか、それはよいことか、について対話し考えた。

## 2. 対話：

## (0) 問いの提起

- ・進行役から今回は自信について考えたいと説明し、「自信を持つことはよいことか？」という問いを提起して、対話を始めた。

## (1) 何に対して自信を持つ／持ったことがあるか？

- A: 最寄り駅に行って切符を買って目的地まで行くこと。逆に、飛行機で海外へ行った経験が少ないので、自宅の最寄り駅から羽田空港へ行き、飛行機でフランクフルトへ行く自信はない。

- B: 自分の持病を共有したにも関わらず求婚されてモテ期を実感し、自分に女性としての魅力があること。

## (2) 「自信を持つ」とは？

- ・仕事において、業務の目標値の達成という結果と、それを達成するまでのプロセスを考えると、自信があるのは、結果ではなくプロセスであり、最後まで投げ出さずに努力していく自分の行動の方である。
- ・自分の(小学校の)娘の話。学校の試験では、その結果がどうであれ、勉強をして「これだけやった」と自分で納得ができるところまでやれるという自信を持っている。
- ・自信を持つその対象について、「自分のある特定の行動に対する自信」を考えることはできるが、一方で、「自分自身に対する自信」は自分自身が大き過ぎて考えることが難しい。
- ・結果(仕事では成果)は中立的・客観的な指標・尺度である。一方、プロセスは主観的であるので、客観的な指標がなく、自分が納得できるか否かという基準となる。結果の方は外発的動機であり、プロセスの方は内発的動機である。

## (3) 自分の行動において抱く自分の納得感とは？

- ・過去に、あるプロセス(自分の行動)とその結果・成果という経験を振り返って、その関係性から今回のプロセスを考慮したときにその結果を想定できるという直観が働く。

- ・数学のような勉強では、あるポイントを過ぎるとその本質を掴んで他の分野にも良い影響を与えて視界が開けるような勘所がある。この勘所を捉えると自信を持てる。

→そのとき、自分の行動は、例えば、勉強では客観的に測れる勉強量や時間ではなく、主観的な感覚から「ある臨界点を越えた」という自分の納得感である。

- ・学習曲線という概念がある。ある課題と解くときに必要となる要素を全て揃えないと効果が上がらない期間・領域があり、その点を越えると飛躍的に効果が出る領域へとS字に遷移する。例としては、数学的証明がある。ある前提からある結論を導く訳だが、その途中の道筋では一つひとつ各証明をする過程があり、それらのどの一つが欠けても正解とはならないが、全てが揃う、つまり、最後の1ワンピースが揃って初めて証明ができるようになる。

→学習曲線の影響により、客観的な勉強時間ではなく主観的な納得感が自身の基準となるのかもしれない。つまり、学習曲線が曲がっている影響で、単純な勉強時間と自分の主観による納得感が一致しない。

- ・自分の行動に自信を持つときにその不都合な結果を受け入れるのは、ただ諦めるというのではないが、自分の行動への納得感がそうさせるというのはどういうことなのか。まだ納得ができていない。

- ・「受け入れる」や「手放す」は執着の問題である。その執着を手放せば、「受け入れる」に繋がる。

## (4) 自信を持つ対象はプロセス(自分の行動)だけか？

- ・今までプロセス(自分の行動)に自分で納得感があれば、自信が持てるという話だったが、それだけか。子供は「何もなくても愛されていい、認められる」という全能感を持って生まれてくる。その後で社会生活を体験する裡に「隣の同年齢の子がもう自転車に乗れるのに自分はまだ乗れない」のように、他者と比較されて「できない」を知る。自信を持つ対象が自分の行動ではなく、自分自身である場合がある。

- ・仮にプロセス(自分の行動)に対して自信を持つ場合も、主観的に納得感を得るのも、不都合でも結果を受け入れるのも自分自身であり、プロセス(自分の行動)だけを切り離すことが難しいのではないか。

→進行役から：これらの指摘はもっともだが、今対話ではプロセス(自分の行動)に絞って対話を進める。

## (5) 自信を持つことはよいことか？

- ・「自信がある／ない」ということとは別に、「慎重である」ということがある。自信があっても、慎重であるということがあり得る。つまり、「自信がある」は感情・心理の領域であるのに対し、「慎重である」は心理を超えて理性の領域であり、思慮深さである。

- ・自分の娘に「自信を持つことはよいことか」を聞いてみた。娘は曰く：「自信を持つことは自分の人生を肯定することに通じ、ポジティブである。一方で、自信がないことは、柔軟に他者を重視し、思いやり他者に尽くすことができ、謙虚でい続け、向上心を持てる。だから、行き過ぎた自信を持つことはその逆になってしまうかもしれない」。

- ・自分の行動に対して自信がない方が、他者へ配慮できるのではないか。自分が当たり前に行えることを他者ができない場合、良くないことと分かっているけどどうしてもその他者を見下してしまうことがある。自分に自信があっても他者は他者であると割り切れれば良いのだが、どうしても自分の基準を他者へ当てはめてしまいがちである。何かの基準をもって自分はできる、他者はできないと見てしまう。

- ・「自信を持つ」という心理構造には2階層ある。①自己暗示の階層では、成功するという自信とできないかもしれないという不安が同居してせめぎ合って自信が勝っている。②信念の階層では、さらに高次に考えることができる。この階層での自信では、自分のことだけでなく、他者への配慮も同時にできる。こう考えてみると、自信を持つことはよいことと考える。

- ・他者を巻き込まない「自信を持つ」はある。自分と他者と比較してしまうのは、文化の問題であって、本来(自分の行動に)「自信を持つ」ということと他者がどうかということとは無関係である。自己評価は(事例のAのように)他者の評価とは切り離してできるはずである。他者に関心を持ち、共感したり、配慮したり、手助けしたりすることは自分の行動に自信があってもできる。こう考えると、自信を持つことは良し悪しを判断できない。

## 3. まとめ

- ・対象を<自分の行動>に限定したとき、「自信を持てるか否か」が“自分の主観的な納得感で決まる”という点は、提題者として発見であった。その後「自信を持つことがよいことか」は賛否、無関係の3論が出た所で時間切れとなってしまった。ここからは各自の再思考に委ねたい。