

トピックス

なぜ人間は無意識に『鏡』を見るのか？ ～鏡の中の自分に問いかけること～

人間は自分自身を直接見ることはできません。そのため、『鏡』を通じて自らの姿を確認しています。そして人間は、鏡や窓ガラスに映った自分を無意識に見る傾向があるとされています。その際、鏡の中の自分に、何を問いかけているのでしょうか？

1. 鏡の不思議な役割

鏡は不思議な道具であり、鏡を題材とした小説が多数存在します。例えば、グリム童話の『白雪姫』では、鏡の女王が魔法の鏡に「世界で一番美しいのは誰？」と問いかけていることはあまりにも有名です。

ルイス・キャロル氏の『鏡の国のアリス』（『不思議な国のアリス』の続編）では、アリスは鏡を通り抜けてチェス盤の世界に入り込み、いくつかのマスを巡る旅を経て、女王になります。この物語は、アリスの自分探しの旅と言えるでしょう。

村上春樹氏の『鏡』では、鏡の中に映る自分と現実の自分とが対峙する、緊張感のある場面が描かれています。しかし、実際には鏡は存在せず、人間の心の奥底を映し出すような不思議な世界観が表現されています。

小説ではありませんが、Appleの創業者であるスティーブ・ジョブズ氏は毎朝鏡に向かい、「もし今日が人生最後の日なら、今やろうとしていることをするだろうか？」と自分自身に問いかけました。

これらの共通点は、鏡を通じて、自分探しの旅をしたり、自分自身の内面と向き合ったり、自問自答するなど、「自分とは何か？」を問う心の働きを表現しています。こうした心の働きを、心理学における「アイデンティティ」の概念で捉えてみたいと思います。

2. アイデンティティとは何か

発達心理学者であるE.H.エリクソン氏が提唱した生涯発達論では、表1のとおり、8つの発達段階に分けて成長過程を体系化しています。各発達段階には心理的課題があり、それらに対立概念として表現しています。注目すべき概念は、青年期に獲得するか、拡散すると言われている「自我同一性（アイデンティティ）」です。

アイデンティティの獲得とは、「自分とは何か？」という自問に対する自分なりの回答を持つことです。つまり、社会的役割を自覚することができた状態です。

一方、アイデンティティの拡散とは、自問の回答を見つけれず、自己嫌悪感と無力感が生じ、将来展望の喪失、労働麻痺（課題に集中できない状態）に特徴づけられる状態です。ひきこもり、不登校、ニート、早期退職、自殺、犯罪なども、アイデンティティの拡散と関係があると考えられています。

発達段階		心理的課題（対立概念）
乳児期	0～2歳	基本的信頼 VS. 基本的不信
幼児期	3～4歳	自律性 VS. 恥・疑惑
遊戯期	5～7歳	自主性 VS. 罪悪感
学童期	8～12歳	勤勉性 VS. 劣等感
青年期	13～22歳	自我同一性 VS. 自我同一性拡散
成人初期	23～34歳	親密性 VS. 孤独
成人期	35～60歳	世代継承性 VS. 自己陶醉
老年期	61～歳	統合 VS. 絶望

表1 8つの発達段階

3. 7つの鏡

アイデンティティを獲得するには、アイデンティティを確認するための鏡が必要です。鏡が曇っていたり、歪んでいたり、正しく認識することができません。

本稿では、SENSOR第67号で紹介した、人と人との関係である「①血縁、②地縁、③知縁、④社縁、⑤中間組織縁、⑥デジタル縁」の6つの縁を、「アイデンティティを確認するための鏡」として捉えてみます。

①血縁

親・兄弟姉妹・親戚が血縁です。DNAを通じて容姿や能力が一定程度遺伝するなど、アイデンティティの獲得に少なからず影響を与えます。また、親から褒められたという意識は強く、親子関係は大きな影響を与えます。

②地縁

地域コミュニティが地縁です。近代化で職住分離が進む前は、地域における役割がアイデンティティを獲得することに役立ちました。また、日本ではあまり意識されませんが、民族集団への帰属意識、文化、習慣、歴史などを通じて形成されるエスニック・アイデンティティは、個人に強い影響を与える場合があります。

③知縁

知縁である友人関係や対話の中から、自分の役割やポジションを見つけます。プリクラを例にすると、アイデンティティに関する要素が見えてきます。写真に写る姿やデコレーションは自己表現であるとともに、友人とのつながりを形として残すものであり、アイデンティティを確認するプチ手段といえます。

④社縁

会社等の職場における人間関係が社縁であり、他者からの評価、業務上の役割・職位がアイデンティティの確認に影響します。そのため、名刺にアイデンティティを感じたり、昇進・昇格に喜びを感じています。また、会社での役割を通じて、特定のスキルや知識を習得することが可能であり、自己効力感(何かを成し遂げられるという感覚)の向上は、アイデンティティの獲得に貢献します。

⑤中間組織縁

中間組織には、宗教団体が含まれます。各宗教の持つ世界観は、アイデンティティを感じる上で大きな役割を果たしている可能性があります。ただ非常に大きなテーマのため、別稿に譲りたいと思います。

⑥デジタル縁

デジタル縁とは、インターネット上での人と人とのつながりです。SNS映えする情報を発信することで、「いいね！」がもらえ、承認欲求を満たすことができます。つまり、「いいね！」の数やコメントが鏡になっています。しかし、心ないコメントで大きく傷つくことや、「SNSで発信するバーチャルな自分」と「現実世界のリアルな自分」とのギャップに苦しむ人が増えており、「新たなアイデンティティの危機」と捉えることができます。こうした危機が生じる原因として、血縁、地縁、知縁、社縁、中間組織縁が弱まっており、不安定な人間関係であるデジタル縁に依存している人が増えている可能性があります。

⑦鏡

物的な鏡は、容姿を確認するだけでなく、ジョブズ氏の例のように、自分自身の内面と向き合う大切な役割を担っています。そして、無意識に鏡を見て「自分とは何か？」を問いかけているのです。

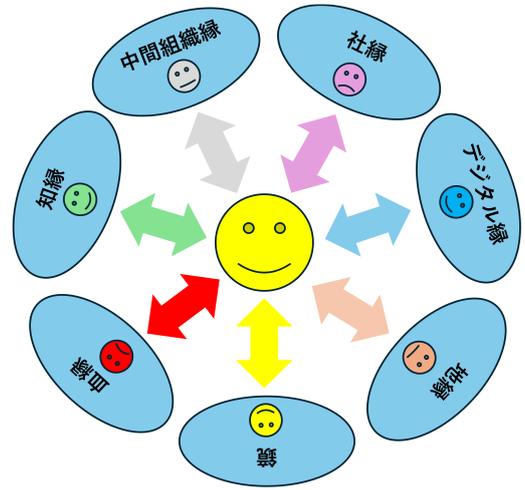


図1 7つの鏡

4. 最後に

人間は、一生涯をかけて「自分とは何か？」を問い続ける動物なのかもしれません。本稿では「7つの鏡」を紹介しましたが、様々な縁が鏡の役割を果たします。あなたは、どの鏡で自分を見えていますか？

(主席研究員 木下智雄)

<注記>

本研究テーマの全体像は、SENSOR第67号「日経産業新聞掲載『ボランティア社会』（全10回）」でご紹介しています。また、SENSOR第80号「あなたは、どんなときに『怒り🔥』を感じますか？ ～感情が社会を変える～」は関連研究です。ぜひこれらもご覧ください。

SENSOR第67号: <https://www.tmresearch.co.jp/sensor/pdf/sensor067.pdf>

SENSOR第80号: <https://www.tmresearch.co.jp/sensor/pdf/sensor080.pdf>

<参考文献>

- 1) ルイス・キャロル(1971)『鏡の国のアリス』角川文庫(河合祥一郎訳、2010年)
- 2) 村上春樹(1983)『はじめての文学』文藝春秋(2006年)
- 3) 鑪幹八郎(1990)『アイデンティティの心理学』講談社現代新書
- 4) 白井利明・杉村和美(2022)『アイデンティティ ～時間と関係を生きる～』新曜社
- 5) 森真一(2021)『人は「鏡」がないと自分を感じられないのだろうか』追手門学院大学社会学部紀要 第15号
- 6) 須田斎(2021)『心の中の「鏡」のユング心理学に基づく分類とその深層構造との関係』人体科学30-(1)