

# 働き方改革VI：アイデンティティ

千葉県健生東葛会所属、財団スタッフ（学術・研修担当）

医学博士 橋爪 武司 [gptqj197@ybb.ne.jp](mailto:gptqj197@ybb.ne.jp)

はじめに

あなたのアイデンティティは何ですか聞かれ、健康生きがいつくりアドバイザー（AD）としてしっかりと話せる人は少ないのでは。まずアイデンティティについて理解することから始めませんか。

個々人や健康生きがいつくりアドバイザー（AD）としての明確なアイデンティティを持ちましょう。

- 1) アイデンティティ（identity）とは・定義
- 2) アイデンティティの確立方法
- 3) アイデンティティのステータスの意味：モラトリアム・拡散  
・早期完了・達成
- 4) アイデンティティの拡散・喪失・クライシス

なお、働き方改革IV：イノベーション、働き方改革V：モチベーションについては既に記載しているので参考にして下さい。

## 1, アイデンティティ（identity）とは・定義

アイデンティティとは、「同一性」、すなわち「《他ならぬそれそのもの》であって他のものではない」という状態や性質のこと、あるいは、そのような同一性の確立の拠り所となる要素のことである。

- 1 自己が環境や時間の変化にかかわらず、連続する同一のものであること。主体性。自己同一性。
- 2 本人にまちがいないこと。また、身分証明。（デジタル大辞泉）

【who a person is, or the qualities of a person or group that make them different from others:】（人が誰であるのか（ということ）、または他のものとは異なるものになっている個人やグループの性質）（ケンブリッジ英英辞典【Cambridge Dictionary】）

自我によって統合されたパーソナリティと社会との関わりを説明する概念。

同一性、主体性、帰属意識などと訳される。哲学用語として用いられていたが、1960年代以降社会学、心理学で広く使われるようになった。社会学におけるアイデンティティ概念を定義したのはエリクソンで、「変化する環境の中で自己がさまざまな役割を演じる時、そうしたさまざまな〈私〉を統合する変わらない自己」をアイデンティティと呼んだ。エリクソンは、フロイト理論を基礎に、個人の発達過程のなかでとくに青年期にアイデンティティの危機が顕在化するとしてこの概念を定式化した。それは個人と社会の関係性をとらえるための概念として広く受け入れられ、適用されてきた。現代におけるアイデンティティの喪失の問題は個人と社会の不適合の現象として、社会学の研究課題となっている。また最近では、人類学や政治学において、アイデンティティの、個人を他者との連鎖の中に位置づけ、個人を超えた想像の全体へと結びつける側面が注目され、近代世界における〈想像の共同体〉としてのネーションやエスニシティを、個に強固な集団的アイデンティティを付与する物語としてとらえる視点が有力となっている。(百科事典マイペディア)

アイデンティティとは、個物や個人がさまざまな変化や差異に抗して、その連続性、統一性、不変性、独自性を保ち続けることをいう。哲学用語としては「同一性」あるいは「自己同一性」に同じ。同一律「AはAである」によって端的に表現される。社会心理学上の用語としては、1950年代にアメリカの精神分析学者E・H・エリクソンが特有の含蓄をもった概念として用いて以来、広く人間諸科学のキーワードとして定着した。彼によれば、アイデンティティとは「自己確立」ないしは「自分固有の生き方や価値観の獲得」にほかならない。ここでいう「自己」とは、内省によってみいだされる主観的自己であるよりは、社会集団のなかで自覚され、評価される社会的自己のことである。個人は共同体の固有の価値観に自己を同一化し、そのなかでさまざまな社会的役割を積極的に引き受けることによって自己を確立する。これら複数の役割的自己を統合する根源的な自己のことを、エリクソンは「人格同一性」あるいは「自我同一性」とよぶ(日本大百科全書(ニッポニカ))

## 2. アイデンティティの確立方法

アイデンティティとは、自分が自分であると実感できる信念・考え・証明できるものなどの概念を表す言葉である。自分らしさならでのアイデンティティを確立しましょう。

1. 自分の考えや信念を持つ

アイデンティティは自分らしさなので、まずは自分自身の考えや信念と言うものをしっかりと持っていなければなりません。

2. 他人と自分を比較しないようにする

人は人、自分は自分と考えることもアイデンティティの確立においては重要になる。人と比較しては、いつまで経っても自分は自分であることを実感することはできません。

3. 自分と向き合い、自己分析する

アイデンティティの具体的な中身を得るためには、自分にしっかり向き合い、自己分析をすることが大切になる。

4. 自分の強み・弱みを知る

自己分析において必ずやるべきことは、自分の良いところは勿論、悪いところも認めるということである。悪い部分は目を背けがちですが、それでは自分と言うものを理解できません。

5. 自分の好き嫌いを知る

アイデンティティを確立するため、自分の内面的な要素として好き嫌いを知ることにも大事になる。好き嫌いはアイデンティティの形成にとっても重要な要素である。

6. 好きなものは徹底的に追い求める

好き嫌いを自己分析し、あなたの好きなものが見つかったのであれば、そこへ全力で情熱と魂を注ぐようにしてみる。

7. 積極的に発信する

自分の好きなものなど、アイデンティティとなりえるものが見つかったのであれば、自分の仲だけでそれを追い求めるのではなく、外部にも発信するようにする。

8. 多様性を認める

アイデンティティを確立するには、色んな人の多様性を認めることも重要と

なる。他人の価値観や考え方を受け入れることができなければ、当然、自分の価値観や考え方も受け入れられなくなってしまふ。

#### 9. 周囲との協調性を大事にする

多様性を認めるためには、周囲との協調性を大事にしなければなりません。他者と比較することはアイデンティティの確立に必要ありませんが、共に寄り合って生きることはとても大事である。

#### 10. 自分を好きになる

アイデンティティというものは、自分が自分であることを証明するものである。自分が嫌いであれば、それは自分自身の存在を否定してしまうことにつながるので、自分を好きになるようにして下さい。

### アイデンティティ確立のツール

アイデンティティ確立のツールとして、自己分析や自己覚知、ライフチャート法やメンタライゼーション法などがある。

#### 自己分析

自己分析とは、自分のこれまでの経験や思考を整理し、自分の能力や性質、強みや弱み、今後のありたい姿などを理解することである。

## 逆算型自己分析フレームワーク

### ① 自分の理想の人生を描く

★キミズル

できるだけ多くの家族や友人に囲まれて惜しまれながら死にたい

なぜ?

自分のことを大切に思ってくれる人たちによって、自分の価値を認識できるから

### ② 理想の人生を実現するのに必要な環境を考える

家族や友人が、自分のことを心から大切に思ってくれるだけの「関係性の深さ」や「経済環境」を構築する必要がある

なぜ?

自分を大切意思ってくれる人にとって、自分が墮落することは裏切りであるから関係構築しつつも経済的にも自立しなければならない

### ③ 環境を実現するために最適な手段を考える

ある程度の成長性と、ライフワークバランスを保てる労働環境に就職する

なぜ?

会社も自分も成長していくことで自分の市場価値を高め、かつしっかりと時間の取れる環境だから

### ④ その手段を実行するために必要な直近の行動を考える

理想的な福利厚生、労働条件を設定してそれに合う会社を絞り込み、自分の活躍できそうなところにアプローチする

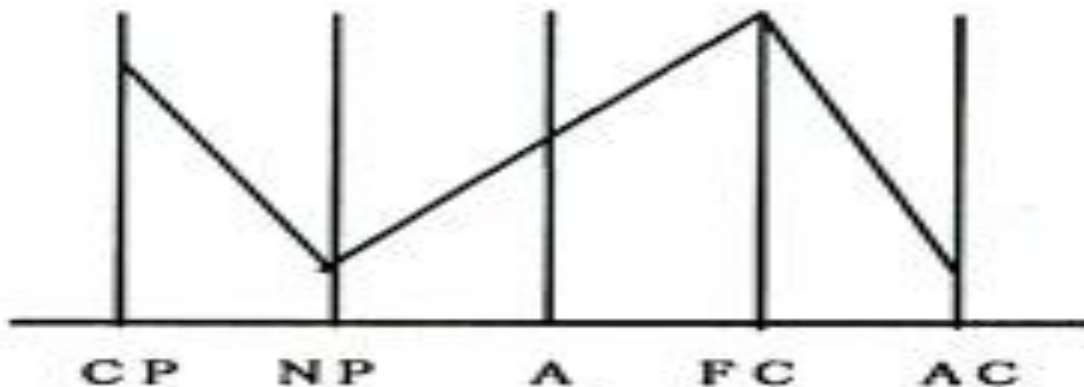
なぜ?

まず、自分の求める会社がどんなものなのかを設定しなければ絞り込めない。更に中でも、自分が活躍できる仕事でないと市場価値が上がらないから

## 自己覚知

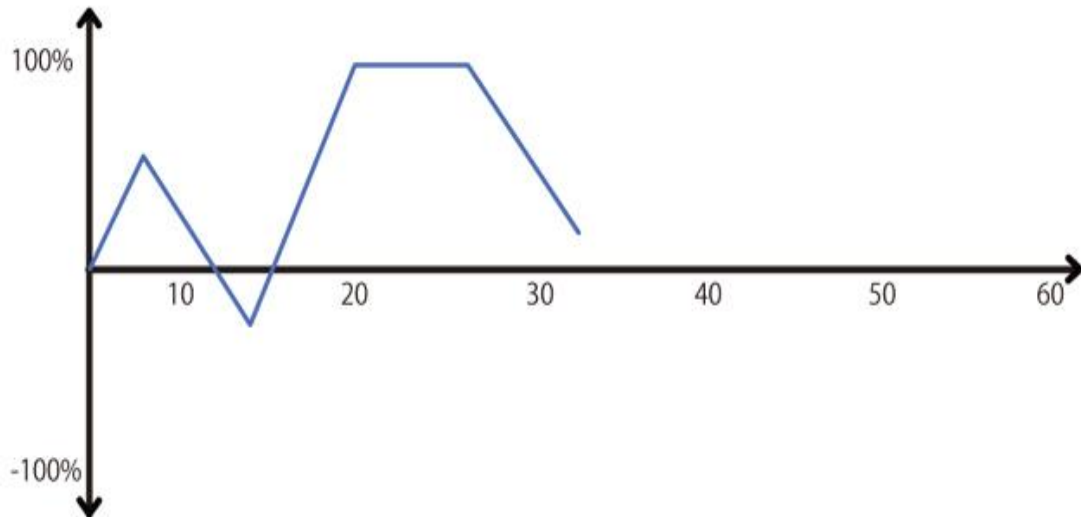
自己覚知とは、自身が自分の感じ方、考え方の傾向、知識や技量について意識化し、自ら把握しておくことである。

## ④ 自己主張タイプ



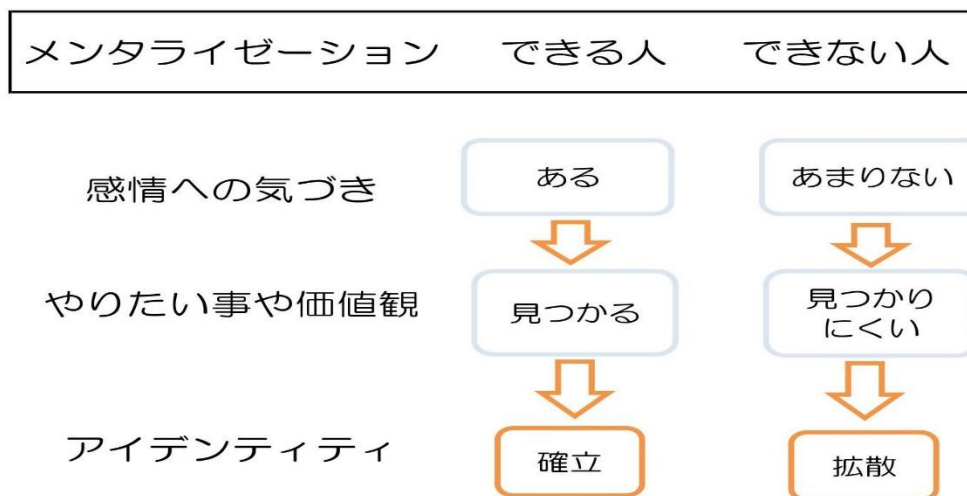
## ライフチャート法

あなたの人生を振り返って 100%~-100%の数値で表していく方法。



## メンタライゼーション法

1990年代にイギリスの精神分析家であるフォーナギーが提唱した概念である。①身の周りに起こった出来事に対して。②心理的な背景を読み取る能力。



### 3. アイデンティティ・ステータスの意味：モラトリアム・拡散・早期完了・達成

ステータスは「**危機 (crisis)**」と「**積極的関与 (commitment)**」という2つの要素を測定し、それらがどのような状態にあるかでステータスを分類している。

#### 危機 (crisis)

役割の試みと意思決定期間、と解説されていますが、ようは達成に向けて悩んでいるか否かである。

#### 積極的関与 (commitment)

人生の重要な領域（生き方・職業・価値観など）に積極的に関与しているか否かである。

この2要素を頭に入れた上で見ていくとイメージしやすい。

#### アイデンティティ・ステータス

アイデンティティは達成までの間にいくつかの特徴的な状態があり、その分類をアイデンティティ・ステータスと言い、達成・モラトリアム・早期完了・拡散がある。いわゆるアイデンティティの「達成状況パターン」である。

マーシャは政治的イデオロギー、宗教、職業などの各々の領域に対するアイデンティティのあり方を4つのステータスに分類した。アイデンティティの達成状況の4類型を以下に示す。

#### 達成 (Achievement) [ 危機：あり (あった) / 積極的関与：あり ]

アイデンティティ達成は、危機を経験しており、積極的関与もしている状態である。自分の意思での選択に対して、責任を持っている。モラトリアムは、危機を現在経験しており、積極的関与はあったとしても曖昧な状態である。いくつかの選択肢に迷っており、不確かさを克服しようと努力している。

#### モラトリアム (Moratorium) [ 危機：最中 / 積極的関与：あいまい ]

エリクソンは心理的・社会的な責任の猶予期間のことをモラトリアムと言い、経済用語のモラトリアム（支払い猶予期間）からきている。

1. ネガティブなモラトリアム：探そうとしているものの”明日できることは今

日しない”ような楽に生きようとする人。モラトリアム人間と呼ばれていた人たちである。

2. ポジティブなモラトリアム：将来どのような人間になりたいかはわからないけど、一つに絞らず、目の前に興味のあることがあるからそれに打ち込む人。結果として職業が後からついてきたりし大器晩成の要素をもっている。

#### 早期完了 (Foreclosure) [ 危機：なし／積極的関与：あり ]

危機を経験していないのにも関わらず、積極的関与をした結果、一見すでにアイデンティティが確立されたような状態にあること。

#### 拡散 (Diffusion) [ 危機：あり or なし／積極的関与：なし ]

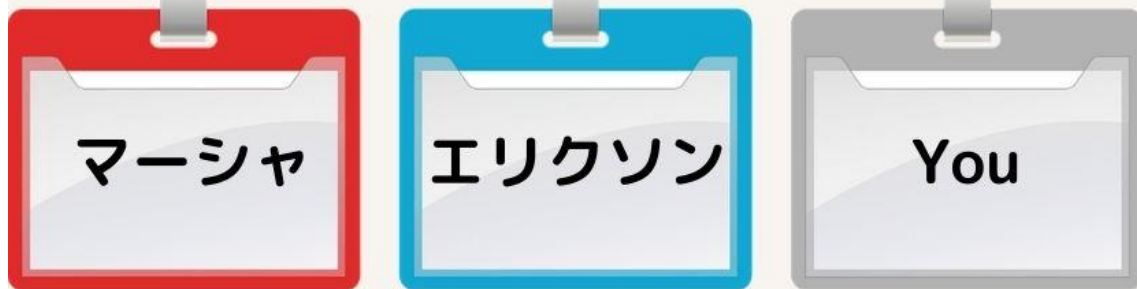
アイデンティティの拡散は、個人がアイデンティティにコミットしておらず、アイデンティティを形成するために働いていない場合に発生する。

アイデンティティの拡散は、1960年代にジェームズマーシャによって開発された4つの「アイデンティティステータス」の1つである。これらのアイデンティティステータスは、青年期のアイデンティティ開発に関するエリックエリクソンの研究の延長である。多くの人々は、幼年期または青年期初期のアイデンティティ拡散の期間を経験し、最終的にはそこから成長する。

	危機	積極的関与
①アイデンティティ達成	○	○
②モラトリアム	○	×
③早期完了	×	○
④アイデンティティ拡散	×	×



## 【アイデンティティ】 モラトリアム、拡散、早期完了、達成



#### 4. アイデンティティの拡散・喪失・クライシス

21世紀の日本は、国だけでなく企業や個人までもがアイデンティティを拡散・喪失し、自身を失っている。国のアイデンティティ（ナショナルアイデンティティ）は国民のイノベーション、モチベーション、アイデンティティに影響を与える。

アイデンティティの拡散は、個人がアイデンティティにコミットしておらず、アイデンティティを形成するために働いて・動いていない場合に発生する。多くの人々は、幼年期または青年期初期のアイデンティティ拡散の期間を経験し、最終的にはそこから成長する。

アイデンティティとは、「自分自身の価値観を自分自身で常に感じられ、その価値観を自我の中に取り入れている状態」である。しかし、アイデンティティを失うと、自分の価値観に基づく行動が発現されにくくなる。

アイデンティティクライシスとは簡単に言うと、存在価値があると思っていた自分を見失ってしまうことである。アイデンティティクライシスは、このような自分が価値を感じているアイデンティティを何かをキッカケに失ってしまうことで生じるものである。

アイデンティティクライシスを乗り越えるためにはどうすればいいのか、つまり、本当の意味でアイデンティティクライシスを乗り越えるために必要なことは、自分だけの価値観や意志を少しずつ少しずつ確立させていくことなんである。これらのことに気付いていくことがその近道となるはずである。

長い人生においてアイデンティティの拡散・崩壊・喪失を経験することも大切なことで、その経験を乗り越え・活かしてこそ真のアイデンティティを構築できる。

おわりに

言葉自体は知っていても「ちゃんとした意味は分からない」「使い方が分からない」という人も多いアイデンティティ、ADとしてしっかりとしたものを構築した・持た上で、アドバイスしたいものである。

人生におけるいかなる経験も意味を持つもの・価値あるものである。高齢期の人においても経験を活かし自身のアイデンティティを持ちましょう。

参考文献・資料

- ①働き方改革Ⅳ：イノベーション (Web いきがい)
- ②働き方改革Ⅴ：モチベーション (Web いきがい)
- ③自己覚知 (スキルアップ研修 ppt. 資料)