



# ガクソウ通信 21/01



寒い寒いと思っているうちに、気付けば年が明けていた…そんな感じの年末年始でした。

12月にはガクソウ通信をお休みしてしまったので今回はちょっと張り切っています。

## Introverts の力

### — 内向的な人の力 —

皆さんは「TED」というプレゼンテーションを知っていますか？たくさんの方が自分の色々なアイデアを広めるスピーチを英語で行う企画です。この「TED」で、2012年と少し前ですが

#### 「The power of introverts 内向的な人が秘めている力」

というプレゼンテーションが行われました。スピーチしたのは Susan Cain さんというアメリカの女性。彼女のスピーチは、子どもの頃から本を読むのが何より好きだったことと、9歳で初めて参加したサマーキャンプの話から始まります。この子ども時代の経験を例に、彼女は言います。

“静かで内向的なのは正しくない”

“もっと外向的な人間として認められるよう努力すべきだ”

というメッセージをいつも受け取っていました。

そして心の中で、「そんな間違っている。内向的なことに悪いことなんてないのに」

と感じていました。

でも彼女は自分のそういう直感をいつも押し殺し、自分でも気づかぬうちに自己否定的な選択を続けていたと言います。

彼女はこう続けます。

そんな風になっている内向的な人は多く、もちろん本人にとって損なことですが

同時に同僚やコミュニティにとっても損失であり、

大げさに聞こえるかもしれませんが世界にとっても損失なのです。

なぜならクリエイティビティやリーダーシップという面で

内向的な人に実力を発揮してもらう必要があるからです。

「内向性 Introversion」と「外向性 extroversion」という概念は、もともとスイスの深層心理学者ユングが考え出しました。日本語の「内向＝シャイ・内気」という意味はなく、また「外向＝社会的」という意味もありません。これは「心のエネルギーの向き方」なのです。



<外向的な人>

- ・外的な世界や刺激にエネルギーが向きやすい
- ・グループ活動や人との交流を好む
- ・おしゃべりや主張をしっかりとる傾向
- ・他者といるときに積極的・活動的になる
- ・ひとりで過ごすのが苦手の傾向



<内向的な人>

- ・自分の内面にエネルギーが向きやすい
- ・独りの活動に喜びを感じる
- ・物事をじっくり深く考えるのが得意
- ・物書き、芸術家、科学者や研究者、作曲家などの多くが内向的と言われる

ユングによれば、完全にどちらか一方に偏る人というのはいないそうです。両方が均等になる「両向型」という人も稀にいると言われていますが、ほとんどの人はどちらかに偏ります。

Susan さんも言うように、多くの場合、外向的な人は多くの刺激を求め、内向的な人は静かで目立たない環境にいる方がやる気になり、能力を発揮できます。

だからみんなが持てる才能を最大限に発揮できるようにする鍵は  
その人に合った刺激の中に身を置くということなのです。

しかし「社会の偏向」、つまり学校や職場が外向的な人向けに作られ、外向的な人に合った刺激に満ちていること、さらに今の世の中が「創造性や生産性をもつばら何か社会的な場から生まれる」という新集団主義的な考えに偏ってしまっていることを、Susan さんは指摘します。日本でも、ひとりを好む子が「ぼっち」と呼ばれたり、子どもたちが小学生のうちから「集団からはみ出さないように」と必死になっているのはご存じのとおりです。

しかし心理学の研究では「外向的な人」の問題点として「知らず知らずのうちに周りの他人の行動をまねる」ことがわかっていて、これは「創造性」のジャマをするものとも言えます。「前例主義」や「同調圧力」といった問題はよく言われますが、日常生活でも「みんながやってるから」と独自の考えを抑えつけてしまった経験は、多くの人を持っているのではないのでしょうか？

私が言いたいのは、社会として両者をもっとうまくバランスさせる必要があるということです。  
陰と陽のように両方必要なのです。

これは特に創造性とか生産性といった面で重要になります。

孤独が得てして創造性の重要な要素になっているからです

学生相談室でも、「内向的」でグループワークや対人関係の苦手さに悩んでいる話を聴きます。外向性を求められた経験から「内向的 = 良くないこと」のように思いこんで、外向的になれない自分を責めている人もいるかもしれません。でも Susan さんの話からは、**内向的であることを否定する必要はなく、むしろ創造に欠かせない**ことがわかります。

Covid-19 は物理的な距離でわたし達に孤独をもたらしましたが、その孤独のなかで「内向性」を発揮して創造的な表現を生み出していく可能性を、知っておきたいですね！

※本文中の Susan Cain さんのスピーチの部分はすべて下記より Yasuo Aoki 氏の翻訳を引用しました。

[https://www.ted.com/talks/susan\\_cain\\_the\\_power\\_of\\_introverts/transcript?language=ja#t-252417](https://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts/transcript?language=ja#t-252417)

## 心理相談・カウンセリング

現在、**完全予約制** となっています。  
メールまたはポストで申し込んでください。

※大変混みあっているため、  
申込みから初回まで 2~4 週間ほど  
かかる場合があります。

ご了承ください。

★問い合わせはメールでどうぞ

[gakusou@kyoto-seika.ac.jp](mailto:gakusou@kyoto-seika.ac.jp)

## なんでも相談窓口

★予約にはメールと LINE が利用できます  
(相談自体は LINE では対応していません)

★詳しくはポータルまたは学内にあるどうろをチ  
ェックしてください。

★まずは LINE の登録だけでもどうぞ！

場所：体育館 3 階 宮江研究室

対応時間：月~木 10:30~18:00

## フリールーム

場所：本館 3 階 学生相談室内

開室時間：月~金 10:40~18:00

※臨時閉室や時間変更の詳細は  
学生相談室にて確認してください

緊急事態宣言中の開室は、  
大学の入構規制に応じて  
変更されます。

ポータル等で確認するか、  
メールでお問合せください。

NOTE Twitter (@SEIKAcounseling) でもつぶやきましたが、厳しい寒さはおさまっても、課題と気温で肩や背中が凝りまくる時期です。お風呂、ストレッチなどで、頑張ってるカラダをいたわってやってくださいね。

ガクソウ通信 2021 年 1 月号 (1 月 13 日発行) 京都精華大学学生相談室 本館 H-305