

## ◎ 不安定で否定的になりやすい青年期

### 1 劣等感

青年期は、身体も心も変化していく時期です。変化の真つ只中にいますので、自分のこともわからなくなります。だから、自分を知るためにも、周囲の人を見たり、比較したりすることは普通のことです。しかし、その結果、劣等感に苛まれ押しつぶされるのは苦しいことです。

以前から、劣等感をなくす方法として、補償と代理補償という二つの方法が示されてきました。補償とは、劣等感を感じている部分を、努力して改善しようというものです。勉強ができないということで劣等感を感じているならば、一生懸命勉強すればよいのです。また、運動が苦手であることに劣等感を感じているならば、頑張つて練習して、運動が得意になればよいのです。

一方、外見のように変えにくい部分で感じる劣等感をなくす方法として、代理補償があります。代理補償とは、劣等感を感じている部分以外で努力して、優れるというものです。たとえば、勉強や運動、音楽、リーダーになる、有名になるなど、外見以外のところで評価されるものに、一生懸命取り組むことで、外見に対する劣等感がなくなる、あるいは弱まるということがいわれています。