コラム 9-7　自分のパーソナリティをどのように考えるべきなのか

パーソナリティは，人によりさまざまです。自分のパーソナリティに，気に入らない部分がある人もいるでしょう。たとえば「自分は相手に嫌われるのがいやなので，つい相手に合わせてしまうことが多く，人といっしょにいると疲れてしまう。友人の B のように，自分の考えや気持ちを率直に表現できる性格になりたい」と思っている人がいたとします。それでは，その人が努力して自分を率直に表現するようにしたらどうなるでしょう。

もちろん，自分をストレートに表現することで，対人的な気遣いをせず，ストレスが減るかもしれません。しかし，そうすることで，今まで以上に精神的に疲れたり，かえって周囲とのトラブルが増えて消耗してしまう場合もあります。

個々人のパーソナリティには，その基礎に神経生物学的な特質があり，それをもとに環境との相互作用の結果として現在の性格傾向ができてきたと考えられます。つまり，個人のパーソナリティは，その個人がもっている条件に基づいて形成された，その人に固有の環境への適応スタイルである可能性が高いのです。したがって，自分のパーソナリティを変えるのではなく，それを生かす方法を考えるほうが生産的といえます。

別のところでも説明したように，パーソナリティ自体に良い悪いという価値はありません（個々の社会の中で好まれやすい＝適応しやすいパーソナリティはあります）。日本では外向的な人のほうが適応しやすいかもしれませんが，これは日本社会が本質的に外向的な指向，つまり他者や周囲に合わせて行動することをよしとする傾向をもっているためで，普遍的なものではありません。自分の本来の性格の特徴を生かせるような適応のスタイルを見つけてほしいと思います。