

優良賞 課題部門：「承認欲求の支配からの解放～薬剤師として私が目指す未来～」
薬学科 4年2組 松島琴音

誰もが持つ承認欲求。それは、人に認められたいというごく自然な感情である。しかし今は、この承認欲求が特に若者の間で「生きづらさ」の原因になっていることをご存知だろうか。

日本は2025年版の世界幸福度報告書において55位という結果だった。前年より4つ順位を下げ、G7諸国の中では最下位である。私は、この背景に、日本人の持つ承認欲求の強さが関係しているのではないかと考えている。仕事で成果を上げようと努力するのも、受験で合格するために頑張るのも、その根底には「誰かに認められたい」という気持ちがある。承認欲求が人を突き動かす原動力となることもあるが、それが行き過ぎると、かえって人を苦しめる原因にもなる。近年、問題になっている「バイトテロ」はその一例である。注目を集めたい、目立ちたいという承認欲求が、常識を逸脱した行動を引き起こしてしまう。また、SNSを通じて常に他人と自分を比べるようになった現代では、自己肯定感が下がりやすく、心のバランスを崩す人も少なくない。

なぜ、ここまで日本人は承認欲求に囚われてしまうのか。それは、長年の文化や価値観に根付いた「真面目さ」や「几帳面さ」、「期待に応えることが美德」とされる風潮に関係していると私は考える。社会は「期待に応える人」を高く評価する。しかし、それは失敗や弱音を許さない空気を生みかねない。そのような構造の中では、承認欲求が過剰になってしまっても無理はない。この社会構造の問題には、「二律背反性」があると感じる。他人に認められたい気持ちは自然なことだ。だが、それが過剰になれば自己肯定感が下がり、自分を苦しめてしまう。認められることで自信を得る一方で、認められることに重きを置きすぎてしまえば、自分の価値が下がりやすくなってしまうというジレンマに陥る。私たちはこの矛盾にどう向き合えば良いのだろうか。

私は、この矛盾に対して、「視点を変えること」が大切だと考えている。たとえば、自分の居場所を一つに絞らず、いくつか確保しておくこと。バイトや部活動、スポーツ、ボランティアなど、複数のコミュニティに所属することで、承認欲求の矛先が一か所に偏ることを防ぐことができる。また、人の役に立つことで承認欲求を満たすという視点も重要だ。誰かに寄り添い、悩みを解消してあげることに喜びを感じられるようになれば、健全な形で承認欲求と向き合えるはずだ。

私は、中学時代に承認欲求に押しつぶされそうになった経験がある。両親の離婚や受験へのプレッシャー、周囲からの期待、そのすべてが私の心に重くのしかかり、「頑張らなければ認められない」と思えば思うほど、勉強にも手がつかなくなってしまった。高校に進学してからも、バイトや受験勉強、部活動との両立に苦しみ、周囲との格差を感じる日々が続いた。そんな私を支えてくれたのは、ほんの少しの「共感」だった。話を聞いてくれた友人や先生の存在が、私を支えてくれた。その経験から、私は「人は誰かに寄り添われることで救われる」と確信するようになった。そして、同じように承認欲求によって苦しむ人たちの力になりたいと強く思うようになった。その思いが、私の将来のビジョンを明確にしてくれた。私は、現在薬剤師を目指している。高校時代、私は薬剤師の服薬指導に立ち会ったことがある。そこで、薬剤師が患者の話に耳を傾け、寄り添うように共感している姿を見て、心を動かされた。医師の診療時間が限られる中で、薬剤師は患者に寄り添い、精神的なサポートもできる存在だと感じた。

薬剤師として働くことで、私は「人の役に立つことで承認欲求を満たす」という新しい形を実践したい。そして、自分自身の承認欲求に振り回されることなく、それを他者への貢献に変換する力を持ちたい。困っている人がいたら、そっと手を差し伸べる。話をじっくり聞き、共感し、寄り添うことができる存在になりたいと思う。

人の役に立つことで私自身の承認欲求が満たされ、そしてその働きが、同じように苦しむ人を救うことにもつながるかもしれない。そんな循環が生まれれば、日本人が抱える承認欲求による支配から少しずつ解き放た

れる日が来るはずだ。そんな未来を信じて、私は今日も学び続ける。