

## 多重人格

2025.8.26

自分の性格を変えたい。そう思っている人は意外と多いかもしれない。ある心理学によると、性格は変えることができるという。だが、性格を変えるのは容易なことではない。

では、どうするか。人は皆、心の中にいくつもの人格をもっている。いわば、多重人格である。多重人格というと、いいイメージはないだろう。自分では気づかない隠れた人格を見つける。それを育て、隠れた才能を開花させるのである。

分野を問わず、一流のプロフェッショナルは多重人格であり、様々な人格を切り替えながら仕事をしている。多重人格のマネジメントは、誰にでもできる。それは、自分の中に複数の人格を持っているからである。この複数の人格を自覚し、置かれた状況や立場によって、異なった人格で対処するということを意識的に行えば、自然と様々な才能が開花していく。才能の本質は人格である。例えば、数学者の数学的思考の奥には、緻密で論理的な思考を好む人格がある。

多重人格のマネジメントで大切なのは、現在の人格を変えようとせず、新たな人格を育てることがある。怒りやすい人格の人は、その人格はそのままに、生活の様々な場面で、新たに自分の中に寛容な人格を育てるようとする。

私の場合は、新たな人格を育てることを、今まで演じをすると表現してきた。自分の性格を変えるのではなく、演技をする。演技をすると思えば、性格を変える必要はない。演技ができるということは、その人の中に違う人格があるということだろう。

表に出ない隠れた人格には、3つのレベルがある。表層人格は、状況により隠れたり、すでに表に出ている人格である。深層人格は、現在は表に出ていないが、立場や状況が変わったりすることで自分の中に育ち、表に出てくる人格である。抑圧人格は、強く抑圧され、なかなか表に出てこない人格である。

こうして見てみると、納得できる部分があるようになってくる。多重人格のマネジメントができるようになると、豊かな人間性が開花する。その理由は、相手を理解し、相手の気持ちがわかるようになる。相手の状況や心境に合わせて、適切な人格で対処できる。自分の中に静かな観察者が生まれ、妬みや憎悪などのエゴに適切に対処できるようになるからである。

豊かな人間性、それは今の教育が目指しているものもある。さすがに、教育の中で、多重人格をマネジメントしようとは言いにくい。だが、あまりいいイメージがなかった多重人格という言葉をポジティブにとらえることで、様々なことが変わっていく。