

自己顕示欲が強い人との 付き合い方 要点まとめ

 Money Forward クラウド

※チェックリストに従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2025年5月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

自己顕示欲とは、他者から認められたい承認欲求が根底にあり、過度に自己を主張する心理状態です。他者評価を求める「承認欲求」の一形態ですが、自己アピールに特化しています。また、他者の目を気にする点は「自意識過剰」と似ていますが、自意識過剰が否定を恐れるのに対し、自己顕示欲は肯定的な評価や注目を求めます。

自己顕示欲が強くなる主な原因

自信のなさ	存在価値や能力への不安から他者評価を過剰に求める。	競争心	他者より優位に立ちたい思いが強い。
低い自尊心	自己肯定感が低く、他者からの称賛で満たそうとする。	注目への渴望	注目を浴びることで満足感を得ようとする。
過度な自己表現欲求	自分の考えや感情を過剰に表現したがる。		

自己顕示欲が強い人の主な特徴

- 会話の中心を自分に置く。
- 他者からの評価を極端に気にする。
- 所有物や実績などを過度に自慢する。
- 他者の話に耳を傾けず、意見を否定しがち。
- 自分の能力や成果を実際以上に高く評価しアピールする。



自己顕示欲が強い人との効果的な付き合い方

付き合い方のポイント	具体的な対応例
① 理解と傾聴	相手の承認欲求を理解し、まずは話に耳を傾ける。
② 話題転換	他の人や共通の話題へ誘導し、一方的なアピールを和らげる。
③ 適度な距離	過度な賞賛や批判を避け、自慢話などは受け流す。
④ 率直なフィードバック	客観的事実に基づき、冷静に伝える。ただし感情的にならない。
⑤ 行動への関心誘導	具体的な目標や役割を与え、成果で評価される状況を作る。
⑥ ポジティブな点を褒める	優れた点（発想力等）を具体的に褒め、健全な自己肯定感を促す。

自己顕示欲は、必ずしも否定的な側面ばかりではありません。他者に認められたいという欲求は、自己成長の原動力となり得ます。自己の能力や魅力を高めるための努力や挑戦を継続し、スキルアップや知識の習得に繋がることもあります。

