

## キャラクターの欲求と 自分につく嘘の事例集

欲求は、①生理的、②安全と安心、③所属と愛、④承認と尊重、⑤自己実現という5つの基本カテゴリーに分けることができる。ここではカテゴリー別に、キャラクターの欲求と自分につく嘘の事例を記載している。

欲求は、キャラクターの動機によって複数のカテゴリーに属する場合もあることを頭に入れておいていただきたい。たとえば「教育を受けたい」という欲求であれば、安心（キャラクターが、危険な地域から脱出するという目的を抱いている場合）、承認（自分の能力を人に証明したいという気持ちからこの目的を追求している場合）、もしくは自己実現（自己認識をより深める手段として知識を求めている場合）といった欲求に基づいていることが考えられる。

### 1. 生理的……………自分の生物的・生理的欲求を満たしたい

#### 欲求

- 水、住処、暖かさ、睡眠を得る（確保する）
- 苦痛を避ける
- 性行為をする
- 子孫をもうける

#### 自分につく嘘

- 「僕には安全でいる価値がない」
- 「私には快適に安心して過ごす資格などない」
- 「この苦痛は自分で引き起こしたものだ」
- 「誰も自分となんかセックスしたがる」
- 「私はひどい親になるだろう」

### 2. 安全と安心……………自分自身と愛する者たちの安全を守りたい

#### 欲求

- 階級によって区別された生活を送る
- 法、規則、限度を守る
- 安定を追求する
- 制度を重んじる
- 安心を追い求める
- 自分や家族のための医療を確保する
- 仕事を確保し、維持する
- 自分の家、土地、資産を守る
- 自分の生計手段を守る
- 自分の家族を不当な扱い、迫害、攻撃から守る
- ひどい環境の地域から脱出する
- 刑務所に入ることを免れる
- 健全さを取り戻す、もしくは手放さない
- 身の回りを綺麗にする
- 人を危険から救う
- 虐待関係から逃れる
- ひどい生活環境から逃れるために、教育を受けることを目指す
- 自由になる
- 有力な人物に保護してもらう
- 生か死かという試練を生き残る
- さまざまな要素から自分を守る
- 自分の健康状態を改善する
- 戦争や命に関わる衝突を避ける、あるいは終結させる

#### 自分につく嘘

- 「僕は法の上に立つ者だ」
- 「秩序は拘束的で息苦しいから、そんな中では暮らせない」
- 「自分には規則など当てはまらない」
- 「規則は破られるために作られたのさ」

- 「私には資格がない」
- 「俺は誰の保護を受ける価値もない」
- 「持っているものを守り抜くことができるほど、自分は強くない」
- 「自分でさえ守れないんだ。ましてやほかの人のことなんて無理に決まっている」
- 「僕はここから出られない」
- 「私にはこれしか取り柄がないから」
- 「自分にはあの子を保護することなんかできない」
- 「俺はこの仕打ちを受けて当然だ」
- 「自立する方法なんて絶対にわからない」
- 「この先何も変わりはないんだ。一生こういう生活を送るのさ」
- 「ときには、現状をありのまま受け止めなくちゃならないこともある」
- 「自分のパートナー（子ども／友人）を守ることもできなかった。だから、他人を保護できるなんて信頼には値しないよ」
- 「一生懸命努力すれば、自分に起きたことを忘れられる」

### 3. 所属と愛 ..... 人とつながりを持ちたい

#### 欲求

- 人の愛情を受ける
- 人に受け入れられる
- パートナーを見つめる
- ダンスパーティーの相手を見つける
- 子どもたちと暮らす
- 人と深い関係を築く
- 肉体関係を体験する
- グループに所属し、溶け込む(学校のクラブ/海兵隊/教会/ギャング)
- 自分の子どもたちときずなを結ぶ
- 壊れた人間関係を癒す
- 自分の気持ちを表現する

#### 自分につく嘘

- 「私みたいな人生がゆがんでる人に、誰も関心を持ってくれるはずがない」
- 「うちの子をそんな滅茶苦茶な世界に入れることはできません」
- 「俺は利己的すぎて、誰の役にも立たないんだ」
- 「満たされた人生を送るのに、他人なんて必要ない」
- 「愛に束縛されたくない」
- 「ひとりである方がいい」
- 「子どもたちには自分なんて必要ないんだ」
- 「私には誰の愛情も受ける価値がないから」
- 「彼らが僕を受け入れてくれることなんか絶対ない」
- 「別にあの人たちに受け入れてもらえなくても構わない」
- 「感情なんて自分を弱い人間にするだけ」
- 「自分の弱さをさらけだしたら、傷つ

#### くことになる」

- 「本当の姿を見せたら、彼らは俺を拒絶するだろう」
- 「俺は負け犬としか縁がないんだ」
- 「人に傷つけられる前に、自分から遠ざけないと」
- 「人に心を開いても、結局は彼らを失望させてしまうだけ」
- 「どうやって人を愛したらいいかわからない」
- 「彼の言うことを何でも聞けば、いつかは許してもらえるかもしれない」
- 「もしパパ(ママ/崇拜している人物)と同じ道を歩めば、彼(彼女)は私を受け入れてくれるはず」
- 「私の過去について真実を告白したら、みんなに嫌われるでしょう」
- 「まったく恋愛しないよりは、ひどい関係でも付き合ってる方がマン」

### 4. 承認と尊重 ..... 自尊心を高めたい

#### 欲求

- 自信を高める
- 自尊心を高める
- 自分の知覚価値や重要性を高める
- 財産を増やす
- 達成を経験する
- 尊敬される
- 頭角を現わす
- 自立する
- 地位や名声を得る
- 固定観念を打ち破る
- 依存症を克服する
- それまで誰も達成したことのないことを成し遂げる
- 特定の仕事や地位に就く
- 一流の集団に仲間入りを果たす
- 賞を獲得する
- 社会的地位を向上させる
- 外見を磨く
- 裁判に勝つ
- 試合やコンテストで優勝する
- 間違いを証明する
- 報復を追求する、もしくは復讐をする
- 人の優位に立ち、支配する

#### 自分につく嘘

- 「俺は何もできない」
- 「私には手間をかけてもらうだけの価値なんてない」
- 「俺は一生成功しないんだ」
- 「結局は自分もパパ(ママ/兄弟/先祖)みたいになるのさ」
- 「この先もみんな俺のことを二流扱いするんだ」

- 「これを自分ひとりでこなせるほど、僕は強くない」
- 「みんなが私について言ってる(思ってる)ことは本当だよ」
- 「私はある人(ハイレベルな職業/クラブ)には不十分なの」
- 「私は醜い」
- 「俺は愚かだ」
- 「僕はあのレベルには太刀打ちできない」
- 「彼らがどう思うかなんて気にしないわ」
- 「人から好かれるには完璧でなくては」
- 「愛する人の仇を討てば、ようやく安らかにになれるはず」
- 「人に任せることは信用ならないから、自分でやらなくちゃ」
- 「もし私がこれを達成したら、みんなは私の能力を認めざるを得ないはず」
- 「主導権を誰かに握らせたなら、私を悪用するに決まってる」
- 「みんな私と一緒にいたら、生き残ることなんて無理よ」
- 「彼なしでは生き延びられない」
- 「この過ちを正せるほど、自分は強い(賢い/重要な)人物ではない」
- 「自分には与えられるものが一切ない」
- 「この依存症に打ち勝つことは不可能だ」
- 「俺はやつらより上さ」
- 「もうこれ以上の失望はごめんだ」
- 「彼らの離婚(彼女の死/あの事故)は、すべて自分のせいなんだ」
- 「彼と対決したら、俺が負けるに決まってる」
- 「もう一度やったとしても、前みたいに失敗するよ」

## 5. 自己実現 ..... 自分の可能性を最大限実現したい

### 欲求

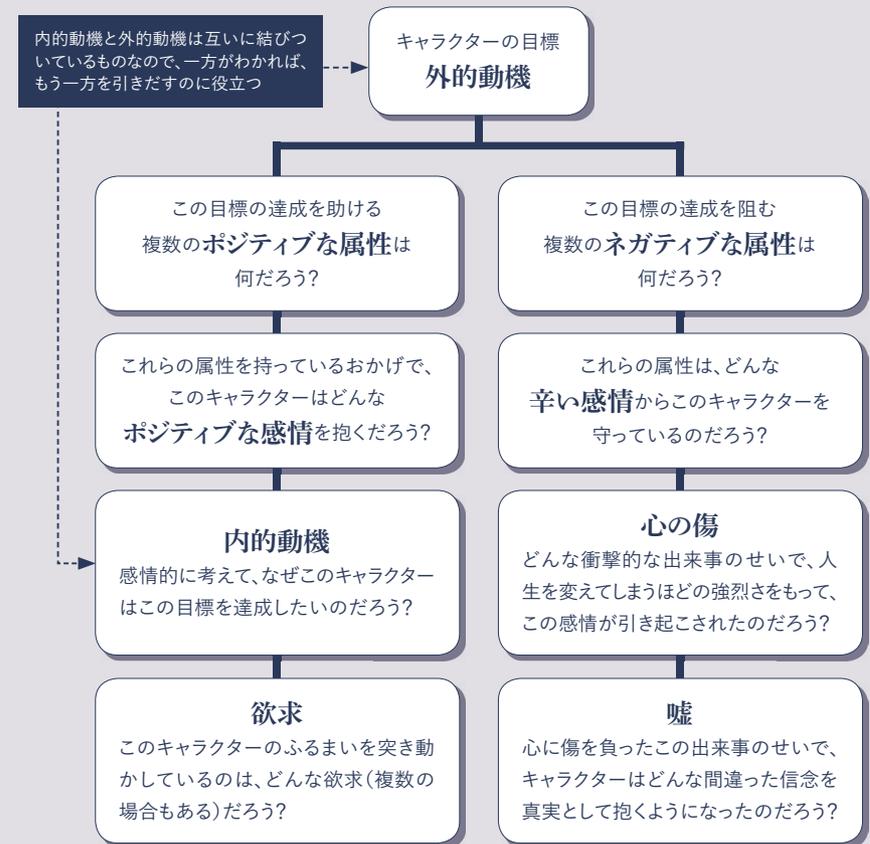
- より良い母親（生徒／社員／友人）になる
- 自分に挑む
- 芸術、自然、文学、音楽をさらに高度に享受する
- 個人的成長を達成する
- 精神的に成長する
- 自分に忠実である
- 正しい行動をとる
- 人を啓発する
- 悟る

### 自分につく嘘

- 「これが自分。これ以上良くはならない」
- 「真の悟りなんてどこにもない」
- 「完璧にできれば、幸せになれるはず」
- 「私はあの人と同じくらい良い母親（生徒／社員／友人）になんか、一生なれない」
- 「本当の自分を変えることなんてできない」
- 「本当の自分になることなんて、絶対に不可能だ」

## キャラクター創作のための逆再生フローチャート

自分のキャラクターについて、この逆再生フローチャートを埋めていけば、キャラクターの望み、欲求、突き動かしているもの、背景となる物語など、全体像を把握するのに役立つだろう。また、心の傷やキャラクターが自分につく嘘を構築していくことで、その人物を成功へと導く属性と、行く手を阻む属性を決めることにもつながるはずだ。



実際にどのように活用できるのか、映画『ゾンビランド』に登場する、ひどく神経質な主人公・コロンバスで逆再生フローチャートを用いてみよう。

## キャラクターの欠点ピラミッド

この便利なキャラクターの欠点ピラミッドを使えば、キャラクターの性格において原動力となっているおもな欠点と、二次的であり目立たない欠点とを区別することができるので、人物の欠点を整理するのに役立つ。また、キャラクターが示す思考、ふるまい、行動を決める場合にも利用できる。ここでは、ヤングアダルト小説作家、ジャネット・ガートラーによる『Who I Kissed (私がキスした相手)』の主人公を例にとってみよう。

### サマンサが信じ込んでいる嘘

ある人物を死にいたらしめたために、自分には生きる価値がない、夢や希望を抱く権利がない

**決定的な出来事**  
ピーナッツバターを食べたあとで男の子にキスをしたら、彼が死んだ

### 嘘から生じている中心的な欠点

欲求不満 引っ込み思案 閉鎖的 不安症

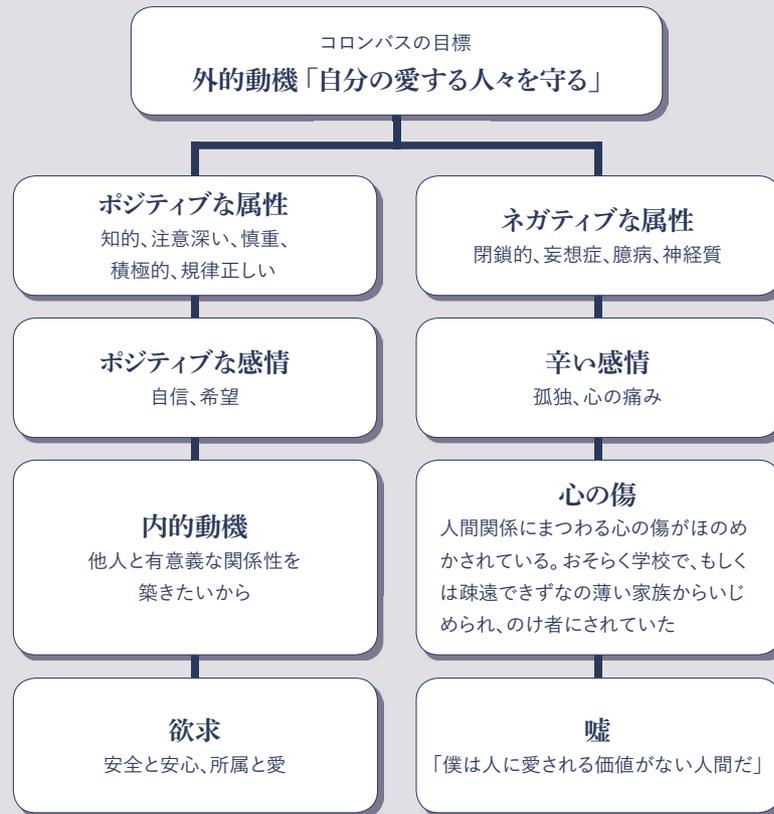
### 中心的な欠点から派生する目立たない(二次的)な欠点

理不尽 つかみどころがない 不正直 優柔不断

### 特徴的なふるまい、思考、行動、癖

かつて喜びをもたらしてくれた物事を避けるようになった。夢を諦め、人と接することや友人関係を築くことも避けている。死についての思考で頭がいっぱいで、ピーナッツバターはもう食べようとはしない。意地悪な女の子たちから攻撃されても自分を守ろうとはせず、男の子たちと有意義な関係を築くことも回避し、自分は愛情や幸福を得るのに値しないと感じている。

自分のキャラクターの欠点をブレインストーミングするにあたり、キャラクターの欠点ピラミッドを利用してみてはどうだろうか？ Writers Helping Writersのウェブサイト[\*]を訪れて、空欄版を印刷して使ってみよう。



映画『ゾンビランド』を知らない人でも、コロンバスという人物の重要な心の成長の要素が記されたこの例を見れば、彼が得ようと努力しているものやその理由がわかり、より幸せで完全な人物になるために、彼が克服しなくてはならない弱点が理解できるはずだ。ブレインストーミングの段階（あるいはキャラクターに深みを持たせるために修正している段階）でこうした情報を練っておくと、主人公に対する試練を生み出すには、どんな傷つきやすい領域を狙えばよいかははっきり見えてくるだろう。

自分のキャラクターの背景となる物語を構築してみたくなった方は、Writers Helping Writersのウェブサイト[\*]を訪れて、逆再生フローチャートの空欄版を印刷して使ってみよう。