

上田吉一(著) 『精神的に健康な人間』 1969 川島書店
第4章 第3項 自己統制 p. 197-203

I. 要旨

- 過度の欲求はこれを抑制し、有限なる欲求対象に対して無限の欲求を適合させてゆくこと、換言するならば無限の欲求の有限化が必要なのである。ここに自己統制の重要性が認識せられてくる。

過度の自己統制は、次のような人格表現をとる。

(イ) 抑圧

(ロ) 反対形成

- 人格内に分裂と葛藤を生じる自己統制は、行き過ぎでもあり、健康な人格とは相容れないものといつて差し支えないのである。

II. 要約

〈 人間の欲求と環境の欲求許容量との関係 〉

人間の欲求は無限に増大する性質をもっている。

$$\text{欲求不満} = \text{欲求} - \text{欲求許容量}$$

われわれが欲求不満を避けようとするれば、個人の欲求量を引き下げるか、あるいは環境の欲求許容量を大きくするかのいずれかの方法をえらばなければならない。欲求と欲求許容量との一致は、個人をして環境との相互交渉において、欲求不満のない円滑な行動を可能ならしめる。そこでわれわれが適応を達成するためには、欲求をできるかぎり抑えて、環境の欲求許容量と適合させることが重要な要件となるわけである。

人間は、環境に自己の欲求を一致させてゆく面と同時に、自己の欲求に応じて環境の枠組みを拡げてゆく面をもつ。欲求行動の自主的統制のためには、自我がかなり強力でなければならない。

自我は湧き上がってくるエネルギーを自らのうちに吸収し、これを自己の意図のために利用できる能力をもっていなければならない。欲求衝動と上位自我との対立が激化すれば、自己統制の意義は失われるというべきである。

過度の自己統制は、次のような人格表現をとる。

(イ) 抑圧

抑圧も強化せられた場合においては、人は場の正しい認識を阻害せられ、認知の歪曲が行われるとともに、往々にして、本来の欲求対象を忘却したり、無視したりすることにもなるのである。抑圧はいわば無意識的な自己統制の一種である。だがこの種の自己統制は反面において人格統合の犠牲を要求するところから、決して望ましいものと考えすることはできない。われわれは基本的な欲求衝動のまともな抑圧を避け、できるだけその事実を自

然な人間法則として肯定し、受容する態度をもたなければならない。抑圧の必要性の認められる場合においても、本来の対象に代わる代償目標をおくなり、昇華の機会を作るなりして、緊張解消の捌け口を同時に与えてやることを怠ってはならない。欲求衝動に対する統制力を獲得するときこそ、健全な自己統制は可能となる。

(ロ) 反対形成

- 異性に対して好感が感じられても、意識においては、全く反対に、異性がつまらぬ存在攻撃せられるべき存在として映るのである。そしてかれらを攻撃し、中傷することにより、両者の接近をくい止め、あるいはまた、無関心を装うことによって、社会規範の求めている異性間の間隔を維持してゆこうと求めているのである。

相手に対してことさら親切丁寧な対応を示すことにより、その無意識化の敵意の発現をうち消そうとする。

このような反対形成の態度も、本来の危険な傾向を抑え社会規範との衝突を未然に防ぐ点において、また自己の欠点や短所を矯正して、偏向しがちな人格態度を是正し得る点においてたしかに有効な自己統制の手段と考えることもできる。

Ⅲ. 所感

- 「夢は大きく」と教えてきたように思いますが、「欲求不満を体験することなく生ようとすれば、環境の欲求許容量を引き上げると同時に自己の欲求量を前もって引き下げるとよるととめなければならない。」とは、なんとさみしい。

Ⅳ. 論点

- 2021(令和3)年10月18日の朝日新聞の一面いっぱいになっていた記事を見て怒りや悲しみを覚えました。19歳の女の子が子どもを生んで、コロナ禍で働くともできず、「助けて」と呼びかけている記事です。ここまでならわかるのですが、父親の男の子は子どもができた時点で逃げてしまったというところです。

どうして自己統制できないの？

どうして欲求のまま行動して責任はとれないの？

悲しくて怒りが沸いてきます。

同じ年代のある若者にこの記事内容について話してみますと、同級生に同じような境遇の人たちがいるそうです。2人の子どもを生んだ人もいるとか。

その学校の教師をしていた方の話では、「ある女性は4人の子どもを持っている。しかし、その4人の子どもの父親は、それぞれ全部違うということ。そんな女性保護者が何人もいた」ということです。

- 学校教育でしなければならないことだらけですが、小学校や中学校での性教育がもっとなされなければならないのではないのでしょうか。6年生の性教育の学習の時、ビデオ「脳の働き」で理性が働くところが脳にはあると勉強したことを思い出しました。

- 「自我は湧き上がってくるエネルギーを自らのうちに吸収し、これを自己の意図のために利用できる能力をもっていなければならない」とは外にエネルギーをまわしなさいということですか？何か逃げているように感じますが、具体的にどういうことですか？

「本来の対象に代わる代償目標をおくなり、昇華の機会を作るなりして、緊張解消の捌け口を同時に与えてやることも怠ってはならない。」とありますが、それだけでしょうか？人間性の問題のように思いますが、健康な自己統制とは、どうすることなのでしょう？