

上田吉一（著）「精神的に健康な人間」

第四章 健康な人格の欲求

3 自己統制

I 全体の要約

・自己統制のよくできる人格にみられる特性

第1 知性的 自己の感情を抑制して知性に作用する余地を与える強力な自我をもっている。

第2 困難な課題に対してもよくこれと取り組んでゆく意欲をもつ。

第3 自己の衝動や感情に責任をもち、これを支配することができる。

第4 一次的な満足を与える状況に「否」ということができるとともに、一次的に不満を忍ばねばならない事柄に対して「諾」ということもできる。

第5 利他主義の行動をとることができる。

II 各項目の要約

第1

・環境を客観的に観察して、その現実即した形で自己の欲求をみだす。つまり外界に対する適応をまっとうすることによって、自己を生かそうとする機能をもっている。自己の欲求満足を一時的に控え、多くの経験の受容とその体系的組織化を先行させ、そのうえで計画にもとついた最も効果的な行動の決定を行う。そこで失敗しても、そこから教訓を学びとり、将来同様な挫折をくり返すことがない。

・理性……外界に対する適応をまっとうすることによって、自己を生かそうとする機能
大脳皮質下諸機能に対する効果的支配力をもつ人格

・感情……体内状況のみの調整に専念する脳幹の機能

第2

・みずから荷なった仕事がいかに苦難に満ちたものであっても、そこから止み難い喜びと満足を見いだすことができる。自らのうちに快樂原理にもとづく行動を越える能力を獲得しているともいえる。自己を肯定することができるとともに、ときには果敢に自己を滅却することができる。自己の欲求を統制するということは、つねにその欲求を否定したり無視することではなく、可能なかぎりその満足を許すが、状況によってこれを抑止する主導権を自我のうちに確保することを意味している。かれは自らの願望を殺すことによって、逆に自らの人格を生かすことが可能なのである。

・快樂原理……フロイトの精神分析用語

不快を避けて、快樂を追求する

第3

・自己統制の強い人は、責任意識の強い人である。自己のもつ愛情、尊敬、恐怖、嫌悪、憎悪などの情緒や、欲求、願望、態度などの人格構造を正しく見つめ、これを適度にコントロールすることができる。

〈自己統制できないひと〉

意志薄弱。非行児といわれる青少年の心性は、大部分かれの意志薄弱から生じたものである。かれらは自分の行為が内心では間違っただけのものであること認めても、これを抑制し得ないで、つい身を任せてしまうのである。あたかも他人のせいでもあるかのように自他を欺隔し、責任転嫁をはかろうとする。

・自己統制力にすぐれた人格では、その行動が単に情緒や欲求から直接的に発動するものではなく、十分知的理性的媒介を経た「自らの行為」としてあらわれる。

第4

・優れた見通しをもっていて、一時的な快樂によって判断をあやまることなく、将来の幸福のために現在を犠牲するある種の宗教心にも似た心情をもつ。

ウオッシュバーンの調査 ?

自己統制の特性

自己充実感から発動する。基本的欲求の満たされた人間。対人的にも独立的であり、自己にたいしても欲求に負けない安定性を維持している。魅惑の対象に右往左往することのない心のゆとりが認められる。欲望にとらわれない人間は、真に自由人としての本領を発揮する。

第5

・自己の願望の満足を抑えて、他人に利益を与え、他人の喜びのうちに自らの喜びを見だし、他人の自己実現のうちに自己の実現を感じとることができる。

トポロジーの図式

ライトの実験

・5歳時は見知らぬ児童よりも親友をより有利な立場においたが、8歳児では親友よりも見知らぬ児童に裁定を下す場合の方が多かったということである。

以上の心理学的理論と実験の結果からみても、成長発展に伴って、自己中心的傾向がともかくにも利他主義へと克服されてゆく。これは人格の発達とともに自己統制力がいちじるしく強化せられた結果と考えてもよいであろう。

III 所感

・自己統制力について自分はどうか、○ ×で自己評価してみました。

(第1 × 第2 ○ 第3 ○ 第4 △ 第5 ×) 甘いかな?

・第5の利他主義が年齢とともに克服の傾向があるということは、小学校のこどもたちを見ていてもわかります。でも大人では、単なる気遣い(そうしなければならない。自分をよく見せたいという場合もある。)の場合も多いのではと思ってしまいました。

ウオッシュバーンの調査は、調査になり得るのかなと思いました。

IV 論点

- ・年令と共に利他主義へと成長していくのが普通としたら、大人になっても自己中心的傾向が強い人は、どういう育ちをしてしまったのだろうか？
- ・第2のところ、pp 211 3行目「かれは自らの願望を殺すことによって、逆に自らの人格を生かすことが可能なのである。」とあるが、他者にいい評価をもらうことでなければ、人格を生かすとはどういうことなのか？

第3のところ pp 211 18行目 「自らのうちの無意識的罪悪感と意識的責任転嫁との極端な分裂から、新たな人格再統合の機縁をつかむ。」どういうことなのかよくわかりません。