

〈 自主発表 〉

なぜ自己実現の欲求が発現しないのか

筆者は「マスロー心理学研究会第64回例会」（2016年11月12日）で「欲求階層論の特質 異論」と題して発表した。このときの山野晃会長が総括した〈質疑応答内容〉には「総合的人間論からすると、欲求（モチベーション含む）からだけで、人格形成を考えるのは誤りを生むことにつながりやすい。パーソナリティ、発達年齢段階、環境（状況を含む）など他の要因をも考慮することによって考察したい」とある。人格形成についての要因を欲求だけに求めるのではなく、他の要因も考慮することの重要性を理解した。

ここでは下位欲求が充足しても自己実現の欲求が容易に発現されないのはなぜか、他に何が求められるのか、どう生きることが重要なのか等について小察する。なお、文中の下線部は筆者による。

- 1 「高次病理」と「挫折体験」（上田吉一）
- 2 「葛藤」と「満足感」の欠如（島崎保）
- 3 「欲求の意識化」（松山哲也）
- 4 「存在価値」（金井壽宏）
- 5 「意味実現」（河野憲一）

1 「高次病理」と「挫折体験」

（1）高次病理

人間において、基本的欲求は極めて重要な意味をもち、これが達成されると自己実現へと向かうが、もしこれが満たされない場合、病気や死への道をたどることは既に周知の事実である。ところが、これと同様のことが高次欲求についてもいえる。高次欲求が満足せられるとき、人間は最高人格にまで到達するが、これが満たされない場合には、高次欲求の挫折からくる高次病に陥るというのが、マスローの人格論からくる帰結である。

（上田吉一『人間の完成』誠信書房、1988年、80頁）

これらの高次病理は、神経症や基本的欲求の不満足のように、従来から精神医学的、臨床心理学的に、病気として医師や心理学者の対象とはなっていない。むしろこれまで大衆社会論などの見地から、一般社会の病理現象として指摘され、また人生哲学的な課題として解決しようとしてきたものである。だが、やはりこれは、人間性に内在する価値の実現を妨げ、自己実現の達成に障害となる新しい病気として、広い意味での科学の対象としなければならないものと考えられる。（上田、前掲書、83頁）

もっとも、当然欠乏欲求が満足され、充足をとげた人格であるはずの人がいつまでも利己的な態度に終始し、成長欲求が生じない場合は、人格構造に病理的要因の存在を推測しなければならない。（上田吉一『自己実現の教育』黎明書房、1985年、113頁）

人間性自体のうちに、真実を求め、善意をもって行動し、美を好むといった本能的な傾向があると考えられる。ただそれは、健康で、成長欲求が支配的な状態になったとき、はじめて人間はこのような価値の実現を望むようになるのである。人格が病理性を帯びている場合はもちろん、まだ欠乏欲求が支配的である場合には、これらの病的状態からの回復、あるいは欠乏欲求の充足が優先せられ、これらの価値は直接、求めるまでには至らないのである。

(上田吉一『人間の完成』誠信書房、1988年、236頁)

マズローは基本的欲求が満たされても高次の欲求が発現しないことに対して「ヨナ・コンプレックス」と名づけ、高次の欲求衝動に対する防衛(反対形成)であるとした。

われわれは、(最低の可能性と同じように)最高の可能性を恐れるのである。われわれは、ふつう、最も完全な条件下で、最も大なる勇気のある状況のもとで、最も完全な瞬間に垣間見ることのできるものになるのを、恐れるのである。われわれは、そのような絶頂時に、自分自身のうちにみる、神のような可能性を、楽しみ味わうと同時に、これらとまったく同じ可能性の前で、弱さや畏敬や恐れに、おののくのである。

(A・H・マズロー著、上田吉一訳『人間性の最高価値』誠信書房、1985年、43頁)

これまで下位欲求が満足されれば必ず高次欲求が出現するという前提があった。このため、欲求満足にもかかわらず成長欲求が生じない場合は精神的疾患である可能性がある。人格が病理性を帯びている場合には成長への回避が生じ高次欲求が発現しない。高次病理は新しい病気であり科学の対象であるとしている。

高次欲求の挫折と高次病について、中川昌信氏は上田吉一『人間の完成』(80頁)を引用し、上田氏が自己実現の達成に障害となる新しい病気の原因として、人間不信、自己嫌悪、時間的見透かしの欠如の3点があることを挙げていることを紹介している。

(中川昌信『「普通人間」の総合的研究』2020年、49頁)

自己実現の達成に障害となる病気というものがあるのなら、その原因を除去すれば病気は回復するであろう。精神医療分野での「レジリエンス」は、患者の強みに焦点を当て、ストレスを乗り越え、生きる力を引き出す技法である。だが、回復さえすれば自然と自己の高みを目指せるものだろうか。人間不信、自己嫌悪、時間的見透かしの欠如が改善されれば、それで自動的に成長欲求が出現するのであるだろうか。

高次欲求の発現は回復に留まらず、さらなる高みを目指すことであり、これまでの生き方を修正し、新しい生き方を創造する何か別の動力が必要ではないか。

(2) 挫折体験

上田吉一氏は、苦悩そのものが成長への原動力になることについて挫折体験が自己実現へ向かう能力を高めるとして次のように述べている。

挫折体験は人間に苦悩に耐える力、苦悩に立ち向かう力、苦悩を超越する力を与え、苦悩のうちに成長する強靱な人格に鍛えあげることができる。それは一般に考えられているように、意気を挫き自信を失わせるものではなく、逆に自己実現へと向かう自己の能力をたかめ、自信を強めることができるのである。人は挫折体験を通じて、他人を知り、自我を拡大し、価値を創造する。また、彼は挫折体験によってはじめて欲求を高かめ、自己を

統制し、自己が他人を受容する能力をもつのである。

(上田吉一『自己実現の教育』黎明書房、1985年、229頁)

人は挫折体験によって「はじめて」欲求を高めるといふ。自己実現へと向かう能力を高めることは、欲求が順当に満たされていくことではなさそうだ。

スポーツでは負荷や障害物が競技者を鍛える。「精神においても障害物は必要である。大きければ大きいほどよい」。(亀井勝一郎)

人間形成には負荷が重要である。欲求が満たされない体験も人間形成には重要な役割を果たす。

2 「葛藤」と「満足感」の欠如

(1) 葛藤

島崎保氏は自己実現には「葛藤」や「苦悩」が成長への原動力になるとする。

マスローのいうユースサイキアの社会ならば個人の欲求は社会の欲求へと統合せられ、その欲求の充足が個人の自己実現をもたらすことになるのであろう。しかし、それとは異なる現代社会の中に我々が生活しているのであるならば、そこで「自己実現」の原動力となるものは何であろうか。少なくとも低次の欲求が順次充足されることだけをその原動力とみなすわけにはいかないであろう。むしろ我々は葛藤そのもの、苦悩そのものが成長への原動力となる点にこそ着目しなければならないのではなかろうか。

(島崎保『人間性心理学研究』1991年、11頁)

人は葛藤を繰り返しながら生きている。人には現状を安定的に維持しようとする共生志向があり、また現状を打破していこうという志向もあり、その葛藤の狭間で生きている。人生における葛藤の根底にはこのような二分法がある。自己実現の原動力になるという苦悩とは二分法の超克への苦悩である。

だが、葛藤や苦悩自体がそのまま成長につながるのではない。重要なことは人生で起きる事象を全体として受け入れ、新しい価値のある自己を生み出せるかどうかが問われているのだ。その価値認識が次なる成長への動力になる。

(2) 満足感の欠如

しかし、その一方で、マズローのこの理論に対して疑問に思うところがあることも認めないわけにはいきません。もし、彼がいうように、低次の欲求が満たされることによって高次の欲求が現れてくるのだとすれば、ものが豊富にあり、生きるか死ぬかといった飢餓に直面することなく、また一般には身の安全を心配する必要もないと思われる先進諸国、とりわけ日本の若者たちの間に「無気力」「無関心」といった現象がなぜ蔓延してくるのでしょうか。

(島崎保『子どもの心をわかる本』北大路書房、1992年、122頁)

物質的にはこれまでと比較にならないほど豊かな時代に住んでいながら、今の若者たちが無気力であるというのは、結果としてこの「満足感」が欠如しているからだと思われます。

(島崎、前掲書、125頁)

島崎氏は低次の欲求満足が高次の欲求の発現を促すには単なる欲求充足以外にも他にも満足感

が関与しているのではないかと指摘する。欲求と満足感を分けており、欲求そのものは満たされていても満足感がなく、満足感がないことで気力や関心が湧かないという。

だが、そのような満足感はどのように感じることができるのか。また、満足しておれば、それで自動的に高次欲求が発現していくものだろうか。

3 「欲求の意識化」

社会的成功、名声…そのことによる尊重の欲求を満たすことが形骸化していくと、そのことに価値を覚え、虚しさすら感じることはないか。欲求満足だけが至高経験や自己実現を導くのではない。

マスロー自身も「豊かさ(経済的にも心理的にも)は、人間性の非常に高いレベルへの成長を可能にするのか、価値の病理の様々な形態を引き起こすのかという難問は、分からない」としている。

マスローは、人は幸せなことに慣れてくると、そのことを忘れ、当然のことと思い、重視しなくなりがちであるとして次のように述べる。

Finally, I mention again the little understood facts that human beings seem almost never to be permanently satisfied or content and - deeply connected with this -- that we tend to get used to our blessings, to forget them, to take them for granted, even to cease to value them. For many people - we don't know how many - even the highest pleasures may grow stale and may lose their newness, and can be made properly valuable again only by some experience of deprivation, frustration, threat or even tragedy. For such people, especially those with little zest in experiencing, with low vitality, with weak ability to have peak experiences, with strong blocks against enjoying and against pleasure, it may be necessary to experience loss of their blessings in order to be able to appreciate them again.

(Abraham. H. Maslow ; Motivation and Personality, second edition, 1970, Harper & Row, New York, pp. 71-72.)

最後に、わずかに理解できた事実から再度次のことを述べたい。人はほとんど永久的に満足することがなく、幸せなことに慣れてくると、そのことを忘れ、当然のことと思い、重視しなくなりがちであるということと深い関係があり、多くの人は、最高の喜びを得た人でさえ新鮮さを失い、喪失、挫折、脅威、悲劇といった経験によってのみ再び適切な価値が形成される。そんな人は、特に経験のない人は活力がなく、至高経験を持つ能力が弱く、楽しむことや喜びに対して強く拒絶するので、幸福であることに感謝できるようになるには、それを失う経験をすることが大切である。(訳 河野)

マスローは、結局のところ豊かさが人間の成長を可能にするのか、病理を引き起こすのかは分からないとしており、幸福であることに感謝できるようになるには、幸福であることを失う経験、つまり欲求不満の体験をすることが大切であるとした。欲求満足の逆の体験である。

これに対して、松山哲也氏は欲求の先取りの充足により無気力や退屈さなど現代特有の病理に襲われるとする。だが、わざわざ意図的に欲求不満を体験させるのではなく、欲求が麻痺している状態であるため、何よりもまず欲求が日常に存在していることを気付かせることが大切であるとする。

松山氏は欲求が充足される喜びや価値が理解できない状態になり、無気力や退屈さといった現代特有の病理に襲われるため、次の3視点から欲求階層論を捉えなおすことが必要だとする。

- ① 欲求の欠乏による病理 (従来のマズロー理論)
- ② 欲求の充足による病理
- ③ 欲求の麻痺による病理

出生率が低下し、若年人口が減少すると、先行世代による彼らへの関わりは必然的にあつくなり、そのため彼らの欲求は欠乏状態に陥る前に先取りされ充足させられる。するとその先取的充足により、彼らの欲求は、フラストレーションやストレスに直面する前にあらかじめ曖昧で不分明なものにされてしまい、結果として彼らはその欲求を充足するために何らかの活動をする必要もなく、それが充足される喜びも価値も理解できない状態となってしまう。その結果、彼らは無気力や退屈さといった現代特有の病理に襲われてしまう。 (松山哲也「マズローの自己実現論を現代の教育に活かす」マズロー心理学研究会例会)

このため松山氏は曖昧となっている欲求を「意識化」「対象化」していく教育的支援の重要性を述べる。恣意的に欲求を意識化させることにより気付かせ、体験させる必要があり、明確にしていくことが大切であるとする。このときの気付きのための道しるべとして松山氏自身の指導体験からマズローの欲求階層論の有効性を説く。

現代のように「基本的欲求」が麻痺してしまい、生きている実感や喜びのない時代の中で教育ができる最大の目標を「至高経験」すなわち真の喜びを教えることであるとする。教師自身が「自己実現」に向かって生きることの中で「至高経験」という最高の喜びの瞬間が待っていることを示せば、自然と本来の基本的欲求が麻痺してしまっている子どもを揺さぶり、本来の欲求に目覚めさせるひとつのきっかけになることも期待できるという。

松山氏は不安や悩みのない「適応」した人を揺さぶり、自己探求に導き、真の欲求に気づかせることが大切であり、そのことが本当の人間としての欲求や感情を体験できるチャンスでもあるとする。自己実現への欲求や至高経験も全て個々人に内在しているのであり、それを気づかせ、導き出すことの重要性を説いている。

人間は情動と共に理性を活かして生きているのである。欲求充足の面だけで人間性を最高に高めようとするには無理があろう。欲求に満たされ埋没するのではなく、松山氏の言葉を借りれば欲求を「意識化」「具体化」することで「気づかせる」という知的作業が求められよう。

日本人間性心理学会第19回大会の大会企画シンポジウム「21世紀の教育と人間性」で梶田叡一は次のように語っている。

鈴木大拙なんか繰り返し、本当に目が開けていくためには大疑問、大きな悩みの塊を持つ時期がなければいけない、ということを言いますね。私そのことはとっても大事だと思っているんですよ。というのは、やはりこの10年20年、世の中が寛容になり、豊かになり、便利になった中で、子どもに対して非常にあまくなりましたね。私も親として反省しなければならないのですが、つまりね、好きなことを、好きな時に、好きなようにやるのが、一番本人の側に立つことだ、みたいになっていきますでしょう。これは多分一番いけないことだと思っています。つまり、フロイト的に言いますと、快樂原則のまま動いていく、その世界から一歩も出れなくなるわけですね、好きなことを好きな時にやるというのは。やはり悩みが出てきたり、疑いが出てきたり、あるいはいろんな

ことにぶつかってうまくいかない、ということ自体を大事にしないといけない。まずい時こそ大事なんですね。つまり、いろいろと迂回できますし、ごまかしでやっていくことができるけど、やっぱりごまかさないと、いろんな問題に直面させて、悩ませて、疑いを持たせて、あるいは落ち込んで、ということが次のステップのために非常に大事じゃないか。フロイト的に言うと現実原則で動けるようにする、あるいは、超自我で、価値の原則で動けるようにする、ということのためには、そういう行き詰まり体験みたいなものを大事にしないといけないのではないか。間違っても、いやいや、そのままでいいんだよ、そのままでいいんだよ、とだけになってはいけない。ロジャーズ的には、癒しのためならいいのですが、癒しと育ちは違うのです。にっちもさっちもいなくなっただけには癒しとして、そのままでいいんだ、と言わなければいけないと思いますが、次のステップを考えると、厳しく、いやいや、そのままじゃいかん、もっと悩め、安易な解答にしがみつくな、と言わなければいけない時があるのではないかな、と思います。
(「21世紀の教育と人間性」『人間性心理学研究』第19巻第1号、2001年、64～65頁)

梶田は、鈴木大拙が目が開けていくこと、つまり、人が高い意識に立つには悩むことが重要だとしていることを紹介している。梶田自身も世の中が寛容になり、豊かになり、便利になったことに甘んじるのではなく、教育には問題に直面させて、悩ませて、疑いを持たせて、あるいは落ち込むということが次のステップのために非常に大事であると述べる。また、フロイト的に言うと現実原則で動けるように超自我で価値の原則で動けるようにすることだという。

ここで強調されているのは、人間の成長に重要なのは高い価値に立つという理性的な活動である。

欲求だけが動機に結びつくのではない。動機付けの要因には「認知、感情、欲求、環境」がある。欲求は動機を導く一つの要因にすぎない。自己実現への指向性は欲求満足からだけで発現するのではなく、認知変容とともに自己を高めようとする価値観として発現してくるのだ。それは意志であり、単なる感情ではない。認知が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人生が変わる。人生を変えるのは欲求満足ではなく、認知変容である。たとえ欲求が満たされていなくとも認知や環境が変わることで生き方が変わる。人間が生きる意味を求める存在であるからだ。

4 「存在価値」

田原淳子は「人間性を開発するダンスとスポーツ」『女子教育 2021 夏』で、中野明(『マズロー心理学入門』アルテ、2016)を引用しながら、本来伸ばすべき潜在能力を伸ばしきれずにいる原因は、私たちが最悪のものに対するのと同じように、最上のものに対しても恐れを持っていて、最上の存在になるなど「私には不可能」だと考える傾向があるとして、自己実現を目指す対策として次を挙げる。

- ① 成長を魅力あふれる喜ばしいものとし、成長への恐れを最小限にする。
- ② 安全への誘因力を小さくし、安全、防衛、病気、退行への恐れ最大限にする。
- ③ 人生の選択の過程で、そのつど退行ではなく、成長の選択を選び取るようにする。
- ④ 実現させるべき自己は存在すると確信し、退行につながるコンプレックスを捨て去る。

このことはマズローの言う「ヨナ・コンプレックス」の克服である。それには、どうやって成長への恐れを最小限にし、退行への恐れを最大限にし、どう考えることで成長を選択し、実現さ

せる自己の存在を確信することできるのかが課題になろう。

そのために必要な力とは、欲求充足といった情動面だけではなく、自己成長への原動力となる知的な力ではないか。自己の存在価値を求める力である。

(1) 存在価値

金井壽宏は、自己実現は動機の問題ではなく、存在価値を探し続けるものだとして次のように述べる。

自己実現のためには、動機づけのエンジンを超えて、生きること、発展することへのエンジンが必要とされるのである。マズローを知っているひとのいったい何人が、自己実現は畢竟のところモチベーションの問題ではないと深いレベルで知っているだろうか。それはないものを埋めること(欠乏動機、D動機)によってひとを短期的に動かすのではなく、自分の存在価値を示していくこと(存在動機、B動機)によって長期的に探し続けるものなのだ。確かに虹のようになかなかどり着かないかもしれない。しかし、それをあきらめると、完全なる人間も、完全なる経営も成り立たなくなってしまう。

(A. H. マズロー著、金井壽宏監訳、大川修二訳『完全なる経営』日本経済新聞出版社、2008年、監訳者解説、423頁)

自己実現はモチベーション(動機)の問題ではない。別のエンジン(原動力)が必要である。それは自己を発展させて生きようとするエンジンであるという。自己発展への意欲が湧かないことは自分の目標、理想、希望、使命感といった自分の存在価値が見出せないからであり、そのことが成長停滞の要因であるということになる。自己実現の意欲の発現には自己の生きる意味や価値を求めるといふ知的な作業が求められるのだ。

このことは企業についても言える。

前項の基本的欲求を充足させる、つまり安心・安全を提供した上で、自分たちの仕事に意味を持たせてやる必要がある。

生きるため、生活するために仕事をしているのも事実であるが、同時に仕事は社会的意味合いを持つものである。自分たちの仕事の意味(存在価値)——何を大切にし、何を守って、何のために頑張っているのか——を明らかにし、社会のどのような部分に役立っているのかを、リーダーは部下に教えていくことが重要である。社員の多くが「意味のある仕事をしている(社会への役立ち)」という意識を持つ会社の社風は強い。

(大野潔『イラスト版 管理職心得』日経ビジネス人文庫、2005年、92頁)

いわゆる「自分探し」で求めているのは自分が存在していることの意味であり、「使命」が感得できれば何を目指して生きてよいか分かる。

明日の今頃、この国立競技場では「Tokyo2020」の開会式が華やかに行われるはずでした。私もこの大会に出るのが夢でした。…逆境から這い上がっていく時にはどうしても希望の力が必要だということです。希望が遠くに輝いているからこそ、どんなに辛くても前を向いて頑張れる。…1年後の今日、この場所で希望の炎が輝いてほしいと思います。

(池江璃花子、東京五輪開幕1年前セレモニー)

未来に希望を持つことが逆境から立ち上がる力になる。目標、理想、希望が力になる。

(2) 成長へのエンジン

成長したいという意欲・自己実現の欲求は、欲求満足といった「情」的充足だけで発現されるのではない。

不遇にあっても自らが習熟・習得したい能力を持っている人、目指す模範・目標（ロールモデル：Role model）となる人を見つけ（知）、そのようになりたいと強く憧れる（情）ことが成長への動力（意）となる。成長のためには自己の成長モデルや成功イメージを持つといった「知」的活動が必要である。

やってみせ、言って聞かせてさせてみて、誉めてやらねば人は動かじ。話し合い耳を傾け承認し、任せてやらねば人は育たず。やっている姿を感謝で見守って、信頼せねば人は実らず。
(山本五+六)

人はおだてるだけで木に登るのではない。その人が何を頑張りたいと思っているのか、何に価値を認めて生きようとしているのか。そこに言葉を掛けることだ。人が向上していくには「理を学ぶ、範を見る、実践して確かめる」といった知的な作業が前提にあらう。

誉められて愛情が満たされるばかりでは高みに向かっては動かない。目標や手本、実践での気づきといったガイドラインが必要になる。自己実現のガイドラインとなる手本には松山氏の述べる「教師自らの自己実現」があらう。

5 意味実現

人には自分の優越性を認めさせたいという優越願望や他人と対等になりたい対等願望がある。また嫉妬心といった負の感情が成長への原動力になることもある。

だが、成長へ向かわせるのは感情だけではない。人間の欲求は、欲求に欲求を上塗りするようにして高まるのではなく、知性ととともに高まりゆくのである。知性の高まりがその人の人格を高めていく。

自己実現は「自"個"実現」のように自己主義（利己主義）に陥りがちだ。だが、意味実現は"一人ひとり"の誰にとっても生きる意味の実現である。

(1) 生きる意味 (Meaning of Life)

人生ではふと立ち止まって自分の生きがいは何であろうか、と自分の存在の意味について思い悩んだりすることがある。

神谷美恵子（『生きがいについて』）は、そのときに発せられる問いに、「自分の生存は何かのため、またはだれかのために必要であるか」「自分固有の生きていく目標は何か。あるとすれば、それに忠実に生きているか」などがあるとする。

人は自分の欲求の実現だけのために生きるのではない。愛する他者が求めることのために生きることに自己の存在意義を求める。

「自分が他を必要とし、他に求める」のではなく、自分の帰りを待っている、飼い猫に餌をやらなければ、植木に水を遣らねば、といったように「他が自分を必要とし、他から自分が求められる」ことに存在意義を見出すこともある。

人は自分自身の自己実現のためだけではなく「自分の存在は誰かの為に、何かの為に必要だ」ということを強く感じさせるものを求める。ここにあるのは自分が人生に何を求めるかといった自分主体の視点ではなく、他者と自己を含んだ人生全体から自分が何を求められているか、といった視点である。

人間は情だけに突き動かされる（情動）だけで生きているのではない。その欲求を満たすことがどのような価値があるのかという「意味の実現」を求め、自分の人生物語を完成させようとしているのだ。

欲求の行き先は自己実現であるが、自己実現の行き着く先は自己の生きる意味の実現である。生きる意味の実現とは、自分が生きていることにはどのような価値があり、その価値実現のためにいかに自分（今有している機能）を最大限に活かすことができるか、といった、自己だけではなく他者を含めた人生の方から自分が生きることの意味が問われることだ。人が生きる居場所を得るには生きる意味や価値の実現が必要である。

“Less Me MoreWe” （あなただけの世界から、私たちが想う世界へ。）
（龍谷大学、入試広告、産経新聞、2022年1月4日朝刊）

（2）自己の存在意味

マスローの自己実現論は自己内の欲求充足に重点が置かれ、他者発の欲求との関係性、特に他者発の欲求と響きあい満たしていくという視点が希薄である。

他者発の欲求満足とは自己の充足感を離れて、空腹であろうが、危険であろうが、自尊感情が損なわれようと、それでも他者の腹具合や安全や生き方が気にかかり、他者の欲求満足のために生きようとする事だ。人間は自己の欲求を満たせば、それだけで満足して幸せに生きていけるものでもない。

自分のためにだけ生きること、自分の欲求だけを満たして生きることには限界を感じることはないか。愛する「他者」のために、家族のため、社会のため、真理探究や芸術のため、自己への執着を超えて生きることが幸福の延長線上だと思えることで、それが使命や新しい存在価値になり、自己を活かそうとするエネルギーが湧いてくる。

「他者」とは人であり、芸術であり、自然であり、宇宙であり、哲理であり、自己の奥底に内包される具象・抽象のあらゆるものの総称であり、「真の自己」そのものでもある。

中世のとあるヨーロッパの町。建築現場に3人の男が働いていた。「何をしているのか？」と聞かれ、それぞれの男はこう答えた。

「レンガを積んでいる」。最初の男は言った。2人目の男が答えて言うには「カネ(金)を稼いでいるのさ」。そして、3人目の男は明るく顔を上げて言った。「後世に残る町の大聖堂を造っているんだ!」。

3人はレンガを積むという同じ仕事をしているが、持っている目的はそれぞれに違う。他者の命令・目標に動かされるのか、自分の見出した意味・目的に生きるのかで仕事の充実度は大きく違ってくる。自分が仕事とどう関わるかとは、仕事の方から自分にどう関わるかが問われていることである。

自分のために何かやる時は、困難に直面すると挫折しがちであるが、他者のためにやる時は、不思議な力が湧いてくるものなのである。

（石原結實『「感謝」と「利他」の心が人生を幸せにする』ビジネス社、2020年、170頁）

人が僕を必要とするかぎり、僕はその人の要望に応えたい（斎藤茂太）

自己実現の欲求の発現には自己の欲求満足とは別のエネルギーが必要である。それは他者の中

に自己の存在価値を求める力である。 自己を最大限に機能させるという自己実現の発現のためには下位欲求がどれほど満たされているかが問われるのではなく、下位欲求が満たされた状況になくとも、他との関係性の中に自己の使命・天命といったものがあれば自己を最大限に活かすことができる。

他者と分かち合い、共に生きるという豊かな感情体験が生きる力の源になる。

人生は胸躍るものです。そしてもっともワクワクするのは、人の為に生きることです
(ヘレン・ケラー)

障碍のある人にも、どのような人であれ、誰にでも自己を最大限に活かせる可能性がある。どのような障碍があれ、疾病があれ、他者との豊かな情操が共有できれば、自分のあるべき姿や理想像、夢、目標を持つといった認知(知性・理性)が自己実現へと導く。

とりわけ、認識が大きく変わるのは他者との関係性においてである。すべての物事はどこかで必ず響きあう。自分だけの欲求満足だけでは生きていけない。意味のある生のためには他者が必要だ。自己の中に他者がいて、その他者との関係性の中に人生目標や理想、使命、意味を知るとき、人は自己の生命を他者のために活かしていこうとする。人のためなら頑張れる。

青の洞門は、自分のためではなく、村人の命を救うために掘られた。他者と一体になろうとするとき真の自己の存在価値を見出し、再誕する。

結

自己実現を自己の完成や神のような存在を目指すことだと捉えると、それを達成する者は極めて希になり幻想になる。それでもなお、そのような意欲を発現することが当たり前だとすると、自己実現の欲求が発現しないことは病気であるということになる。

人間の本性は必ずしも善なるものではない。善だと前提すると、自己実現に向かわないことが良くないことのように思える。だが、生物の遺伝子には死や破壊に向かうといった傾向もある。このため人間にも生命原理としてどのように環境を整えても成長へ向かわないことも一定数ある。それは病気でもなく、異常な人間ということでもない。花を咲かせる種子があれば、咲かせなくとも、その種子の育つ土壌になるものもある。それは無駄ではなく、生命のもつ一面であり、その種全体にとって普通の営みなのだ。人間も多様性をもって存在しており、個々の人間は必ず自己実現するという前提こそ修正されるべきである。花も実も土壌もそれらが「ひとつ」であり、全体でもあるのだ。

また、はたして人生では葛藤は克服され、立ち上がらなければならないものであろうか。人生の目的は苦悩がなく悟りを得た超越的な人間になることか。完全なる人間を目指すことは構わない。だが、それは人間が創造(想像)した理想、幻想であることを忘れないことだ。そうでなければ青い鳥を探し続け、いつまでも放浪することになる。人生の苦悩、哀しみ、寂しさは消し去ったり、乗り越えたりするものではなく、付き合っていくものである。

「ありのままでよい」。それは何もせず、ぐうたらでよいということではない。人生に対して真摯な生き方を続けている今の自分でよいということだ。不完全な姿でもよい。力まず、肩の力を抜いて、生きやすい生き方ができればよい。

坦々と生きたい。(森光巧悟氏のことば)

〈参考文献〉

- ・ 上田吉一 『自己実現の教育』 黎明書房、1985年、229頁
- ・ 上田吉一 『自己実現の心理』 誠信書房、1985年、213～214頁
- ・ 上田吉一 『人間の完成』 誠信書房、1988年、236頁
- ・ 大野潔 『イラスト版 管理職心得』 日経ビジネス人文庫、2005年、92頁
- ・ 神谷美恵子 『生きがいについて』 みすず書房、1966年、67～69頁
- ・ 喜田川恵凜 『恐れや悲しみがあっても、人は幸せになれる』 クローバー出版、2020年
- ・ 島崎保 「自己実現と葛藤」 『人間性心理学研究』 第9号、日本人間性心理学会、1991年、9～13頁
- ・ 島崎保 『子どもの心をわかる本』 北大路書房、1992年、122頁
- ・ 田原淳子 「人間性を開発するダンスとスポーツ」 『女子教育 2021 夏』 日本女子体育連盟編、第63巻第7号、2021、44～47頁
- ・ 中川正信 『「普通人間」の総合的研究』 ヤマダスピード製版、2020年
- ・ 村井実 『現代日本の教育』 (NHK 市民大学叢書 6) 日本放送出版協会、1973年、52頁
- ・ A.H.マズロー著、金井壽宏監訳、大川修二訳 『完全なる経営』 日本経済新聞出版社、2008年、監訳者解説、423頁
- ・ Abraham.H.Maslow ; Motivation and Personality, second edition, 1970, Haper & Row, New York, PP71-72。
- ・ PHP 研究所編 『ずっと楽しく生きる』 PHP 研究所、2017年、8頁