

# マスロー心理学研究会《第97回》定例会 発表資料

2020(令和2)年1月11日

担当：浜崎 順子

上田吉一(著)『精神的に健康な人間』 川島書店 1969

## 第4章 第1節 欲求と人格の健康性

### 【 発 表 内 容 】

#### I. 要旨・要約

- 物質的には、食物、水分、空気などが取り入れられ、これを体内物質として同化し、あるいは還元することによって、日々新しい身体が作られ、また飽きることを知らない活動性が維持せられてゆく。精神的にも同様である。周囲の人々から、愛情、徳性、知識、緊張などが受け入れられ、これが精神的糧となってかれの人格を高めるとともに周囲の人びとに対してこれを分かち与えるのである。  
人間は自らの生活の必要資源を外界に「求める存在」ということができる。

#### 健康な人間

- 蓄積されたエネルギーは再び外界に放出せられなければならないのである。(仕事、遊戯、スポーツや運動)精神的にもまた、その仕事を通じて自己を実現するとともに、さらに自らの満ち足りた愛情や知識を他人にも施し、彼らの自己実現を助けなければならない。健康な人格はただ単に物質や精神の糧を外界から求めるだけでなく、これを外界に注ぎこみ、自らを外界のうちに作り出してゆこうとする精神的意欲をもたなければ十分とはいえないのである。
- 人間は本来活動的な存在である。絶えず向上し発展しようとする成長への欲求、これらはいずれも義務感や同調性によって生ずる行動ではなく、全く人間の本質的傾向であり、活動のやむにやまれぬ願望であり、与える欲求なのである。欲求という用語には二つの意味がある。求める欲求と与える欲求である。あるいはまたマスローのいうように、欠乏欲求と成長欲求といってもよいであろう。満たされない欠乏状態は成長欲求の発展をもおさえる。成長欲求を阻止される状況は、人間としての存在が圧殺せられ、人生の無価値観を極端なまでによびおこす。

二つの欲求という生活機能に示される事実のなかから、次のような原則を知ることができる。

- (1) 健康な人間は、基本的欲求(求める欲求)の満たされた人格であるということである。
  - 健康な人間に見られる高次の欲求や衝動は、基本的欲求が十分に保証せられ、安全が確保せられているところに発達をとげると主張しているのである。

- (2) 健康な人間は、最小限の求める欲求と最大限の与える欲求をもつ。
- ・神経症的人間は、欠乏欲求の支配的な非生産的人格といわなければならない。
- 健康な人間の安定性はまた、直ちに自己および周囲に対する受容的態度となって表現せられる。そこではすでに満ち足りた個人が、その溢れるばかりの余力を創造性に、愛情に、あるいは自己実現に充当するのである。
- (3) 健康な人間は、求める欲求と与える欲求との間の機能的関係が円滑である。
- ・消費と生産性の大きい人格ほどその健康性も高いと考えてよいのである。相対的に不健康であれば、そのエネルギー循環に円滑性が失われ、必然的に生命活動全般にわたって停滞と縮小とをもたらす結果となる。健康な人格においては求める欲求に比較して与える欲求が相対的に大きい。

～健康性を三基準によって規定されるものとするれば、健康な人格の発達のためには、欲求に関し、いかなる条件が満たされ、いかなる方法が用いられねばならないか～  
(健康な人を育てるために?)

- ① 欲求を人間の自然な傾向として認め、受け入れる態度をもたねばならない。
  - ・人間にとって欲求を否定することが価値をもつのではなく、欲求をどう満足するかという欲求満足のありかたのうちに、人間として価値ある行動形式も否定されるべき行動形式も含まれているのである。
- ② 単に欲求を認めるばかりでなく、それが基本的であればあるほど、できるかぎりこれを充足すべきである。
  - ・十分な安定性のあるところ、人間はより高次の欲求充足へと向かうのである。
- ③ 与える欲求を刺激し、その発展と充足を促進することである。
  - ・与える欲求の満足過程は人格の健康性をいちじるしく増進せしめることになる。創造性を高める環境、豊かな愛情の交流の見られる場、自己実現を可能にする諸条件を作り出すことこそ、健康な人格の形成に必須の要件ということができよう。

## II 所感

- ・求める欲求は当然と知ってほっとしました。“ほめて育てる”ということ③のところで思い出しました。

「与える欲求」から思ったのですが、アフガニスタンで殺害された中村医師は、本当に健康な人格の持ち主なのだと思います。

山里で人に忘れられたように暮らしたい人は自己実現の欲求はあるのですが、与える欲求がないとすれば、健康といえないのでしょうか。人のお世話をし、まわりの人をしきりたい人が何人かいますが、はずす人をつくっていることをかんがえれば、健康な人とは思えません。これは求める欲求(愛情の欲求、安全の欲求)が強いのでしょうか、自己本位の自己実現のように思います。求める欲求なのか、与える欲求なのかと迷ってしまいます。与える欲求の強い人、宮沢賢治、仏陀、キリスト、などなどは、もともと豊かな環境の中で育った人だから与える欲求が大きいのだろうと思いました。

## III 論点

- ・上田先生の問題提起だと思うのですが、「欲求の健康性を問題とするかぎり、単に

基本的な欲求のありかたを問うばかりでなく、与える欲求の量的、質的特質をも究明しなければならず、さらにまた、これら諸欲求の機能的相互関係や欲求満足行動の形式についても、これを無視できないのである。」のところが論点に挙げたいと思いました。自分中心の自己実現もあるように思うのですが…

## 【 討 議 内 容 】

- 1) 健康的な人格に成長するためには、どんな欲求を満たし、それをどのような欲求に昇華させるかを問題とし、マズローのいう5段階の欲求論に結びつける出発点を提示しようというのが本章の狙いである。

発表者は要旨・要約に具体例を織り交ぜ、より分かりやすく努力をしてくださった。ただ発表説明を聞くのみではなく、より理解するにはこの試みを見習いたいものであると思った。

- 2) 「求める欲求」と「与える欲求」

- ・ 健康な人間は基本的欲求（求める欲求）が満たされている人である。
- ・ 健康な人は、最小限の「求める欲求」と、最大限の「与える欲求」とを併せ持つ。
- ・ 健康な人は、この両者の欲求間の機能的関係が円滑である。

フロム（Fromm,E.）は生き方として「to have（持つ）様式：生き方」と「to be（ある）様式：生き方」を提唱している。〈to have〉は、あれもこれも自分のものにと求める欲望中心の生き方であり、〈to be〉とは、まずあることに感謝し、自分の能力を能動的に発揮し、生きることの喜びを確信できるような生き方である。そして後者の生き方を人間本来の生き方として重要視した。

これに加えて落合良行（筑波大）は、人間はただ一人で生きているのではなく、他者の存在をも視野に入れなければならない。他から貰うばかりでなく、自分の持っているものを他者のために与えたり、役に立つことをしなければならぬと説く。そのような行為は見返りを求めるのではなく、無償の行為であれば純粋に自分の存在を確信できるという。

- 3) 精神的に健康な人

仏陀・キリスト等は言うに及ばずさらに宮沢賢治などは、この精神的に健康な人格としてあげることができるだろう。彼らは経済的に豊かな環境の元に育って、幼少期にたっぷり愛情を受け、信頼することもできるようになり、青年期または成長期に自分のやるべきこと、目標もはっきり認識し、それ以降、困難にもチャレンジし、着実に実行している。

現代では、中村哲氏・尾畠春夫氏などが代表例だろう。中村氏は、アフガニスタンで医師として活躍したのみでならず、貧困から抜け出す一つの方法として灌漑を整備しなければならないとして、個を犠牲にしても援助を実践した。不幸にも道半ばにして暗殺されるという結果に遭遇した。しかし、家族の方々も彼を理解し、援助をしておられた。

スーパーボランティアとして知られる尾畠さんも、行方不明の2歳児をあっという間に見つけ出し、全国各地の被災地に出向き、自費で行動、食事も他者に頼るのでもなく、栄養面なんかはどうされておられるのか不思議に思う徹底したボランティア人間である。決して名を挙げようなんという行為ではない。

- 4) 自分本位の「自己実現」は、本当の「自己実現」ではない

高度経済成長時代から「マイホーム主義」とか「三無（四無）主義＝無気力・無関心・無責任・無感動」、シラケなどというような自己中心的・利己的な考えや志向・行為が増えてきた。

少しの思いやりを拒む人、他者への配慮を考えない人、ケチで自分のものは大切に人などがいる。驚くことに、自分さえ良かったらそれで良いという考えに通じるのが「自国第一主義」の国の出現である。

タイトルにした自己本位の人は「利己実現」者だろう。真に自己実現の人は、自分を愛することと共に、他者をも思いやり、自己肯定感・自己効力感・コンピテンス（環境と効果的に相互交渉使用とする生

得的な意欲と能力)をもち、他者に〈与える欲求〉をごく自然に出現・発揮している。

「与える欲求」vs.「求める欲求」、「精神的」vs.「経済的」、このような二面を緩やかにみるバランスが必要で、その到達点を示そうとしたのがマズローであり、上田先生だ。またその姿が真の自己実現なのだ。

#### 5) ものの判断

あれかこれかの判断をするとき、片方のみからのものの見方で判断をして、果たして正しい結論を見いだせるのだろうか？

ものの見方には「正一反」「表一裏」「明一暗」などと必ず反対の面もあるのである。さらにおぼろげなある程度の〈幅〉が存在する。しかしながら、それをここからはA、というようにきっぱりとある線を引き、割り切って一方の面から結論を出し判断してしまうことに疑問を持つ。

社会の多様性を認め、張らんし感覚を養い、ものごとの判断を決めてしまっではいけない。一方からのみの見方で結論を出そうとすると「真実」を見落としてしまうのではないだろうか。加えて「複眼的思考」も忘れてはならないだろう。

#### 6) マズローの「自己実現」論は、あまりにも理想の姿すぎる

- ・ マズロー自身は「自己実現」したと考えられる人の姿を浮かび上がらせたもので、現実の人間の姿とはかけ離れているような気がする。だれでも一時的な自己実現はできる。求める欲求の強い人でも与える欲求を少しは発揮したりすることもある。自分を成長させている時は、自己実現の一部であると考えられる。

- ・ マズローはよく使われる台形の5段階を示す図を表してはいない。しかしこの図に基づく理解が進み、推定による論が付加されたり、解釈されている。

- ・ 図でいうと一番下の基本的欲求が100%満たされて初めて上の安全の欲求に移行すると見なされる考えがある。しかし、そうではなくある程度欲求が満たされると、その上の(次の)段階に上がる。横波線で表される図があるが、その説明の方が正しい。

- ・ 「他者承認の欲求」レベルまでが「欠乏欲求」、「所属と愛情の欲求」レベル以下が「成長欲求」という論も後で付け加えられたものである。

- ・ マズロー自身は、ある歳以上の社会的経験の豊かな人でないと自己実現はできないとか、自己実現できた人は、全人口の数パーセントの人だろうといっているが、果たしてその論は正しいだろうか。また、彼は「自己実現」と「至高体験」との違い・関係を明確にすることはしていない。

- ・ 図では一番上の「自己実現の欲求」を実現できる人は少なく、下の欲求段階ほどその人数は多いと表現されている。しかし、真の自己実現した人からみると、それぞれの段階に当てはまる人の割合ではなく、自己実現に関する欲求の占める割合が多く、下の段階の欲求が段々少なくなり、一番下の基本的欲求自体が最も少ない、逆の台形(杯型のような)の図になるのではないかという考えも成立するだろう。

- ・ マズローの理論は理想型があまりにも協調されすぎて、現実とのズレが大きすぎるような気がする。その辺りの検討がなされなければならないだろう。