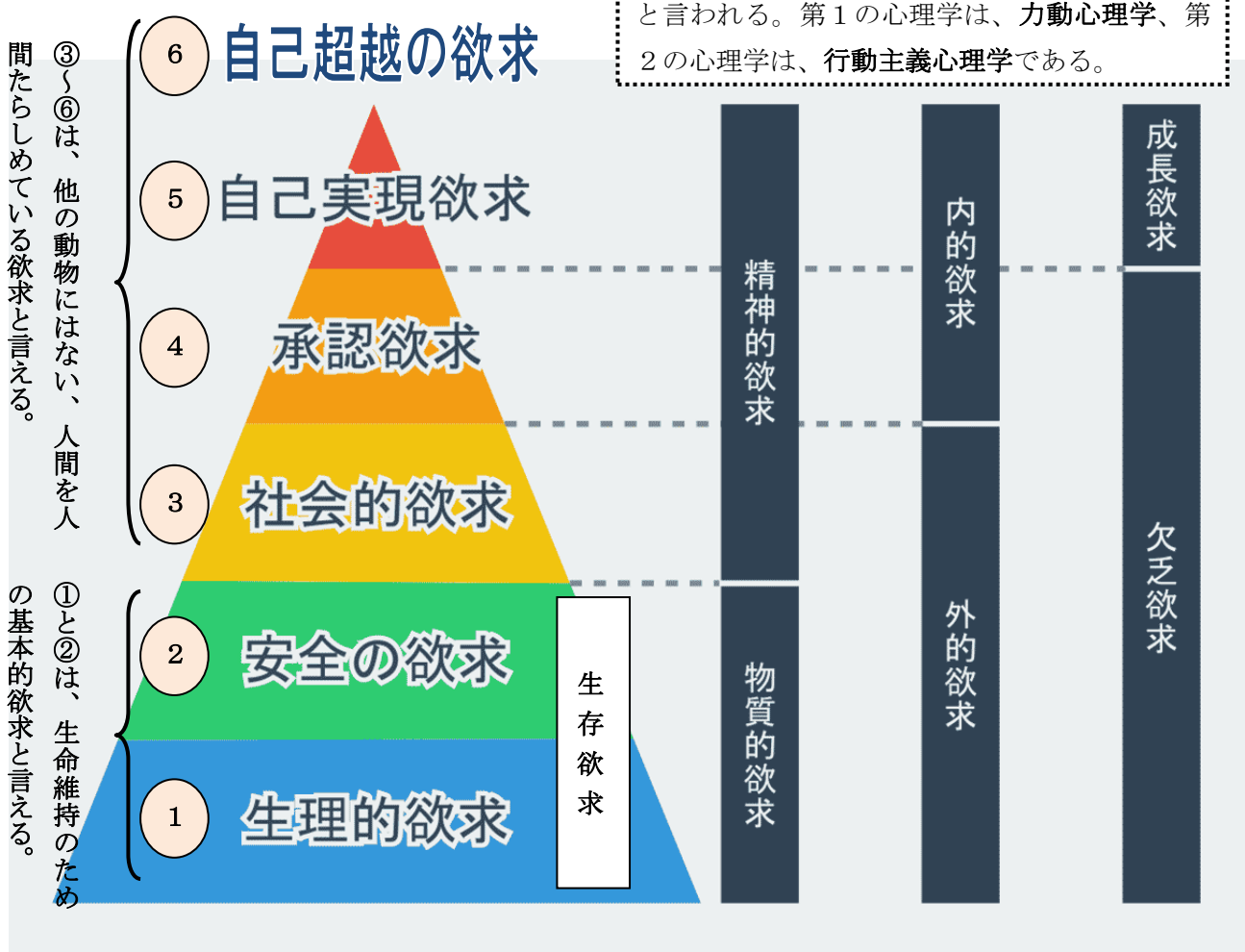


** マズローの5段階欲求説 **

マズロー博士の人間性心理学は、第3の心理学と言われる。第1の心理学は、力動心理学、第2の心理学は、行動主義心理学である。



5段階欲求説は、アブラハム・マズローが唱えた理論である。この理論の骨子は、より下位の欲求が満たされてはじめてその上の欲求を求めるようになる、というものである。つまり生理的欲求が満たされてはじめて安心・安全の欲求を求めるようになるということである。また、後年マズローは、自己超越の欲求を6番目の欲求として付け加えている。

①生理的欲求とは・・・＜物質的欲求＞＜外的欲求＞＜欠乏欲求＞＜対象：自己のみ＞

生理的欲求は、最も基本的な欲求である。最も基本的であるが故に強力でもある。生理的欲求は、生命を維持するために必要不可欠な最低限の欲求である。すなわち食物、飲物、睡眠、排泄、性、酸素等を求め、満足させようとする欲求のことである。

②安全の欲求とは・・・＜物質的欲求＞＜外的欲求＞＜欠乏欲求＞＜対象：自己のみ＞

生理的欲求が満たされると、人は一つ上の安心・安全の欲求を満たそうとする。安心・安全の欲求とは、身体的に安全で、経済的にも安定した環境で暮らしたいという欲求である。つまり紛争地域から逃れたい、病気に罹らないようにしたい、毎日の生活に困窮しないような生活を送れるようになりたい、というような欲求である。

＊ ＊ マズローの 5 段階欲求説 ＊ ＊

③社会的欲求とは・・・＜精神的欲求＞＜外的欲求＞＜欠乏欲求＞＜対象：自己のみ＞

安心・安全の欲求が満たされると、次に人は**社会的欲求（愛と所属の欲求）**を満たしたいと思うようになる。社会的欲求（愛と所属の欲求）とは、家族や組織等、何らかの集団に所属して、安心感を得たいという欲求のことである。いくら下位の2つの欲求が十分に満たされても、人は話し相手もなく、自分を受け入れてくれる人もいない「根無し草」のような人生を送りたくはないと考える傾向が強い。そういう意味で「**愛と所属の欲求**」とも呼ばれる。つまり「**自分の居場所**」を欲するのである。

④承認欲求とは・・・＜精神的欲求＞＜外的欲求＞＜内的欲求＞＜欠乏欲求＞＜対象：自己のみ＞

ひとたび社会的欲求（愛と所属の欲求）が満たされると、次に人はその集団や組織で「**認められたい**」という欲求を満たそうとし始める。自分を高く評価して欲しい、自分の能力を認めて欲しい、という欲求である。但し、承認には低位の「**他者承認**」と高位の「**自己承認**」の2種類がある。前者の**他者承認**とは、他人に注目、賞賛されることを願う欲求である。一方、**自己承認**は、他人にどう見られているかは関係なく、自分自身で自分の能力や業績等を認め、達成感、充足感を見出し、他者への依存的な評価から離脱した欲求である。つまり**自分の軸（価値観・基準）**で、自分が設けた目標に向かって生きていきたいと欲することである。

⑤自己実現欲求とは・・・＜精神的欲求＞＜内的欲求＞＜成長欲求＞＜対象：自己のみ＞

その人がなりたいと思う自分にますますなろうとする願望、また、その人がなることのできるものなら何にでもなろうとする願望のことを言う。つまり、**在るがままの自分を受容し、自分らしく生きていきたい**、という欲求のことである。

⑥自己超越の欲求とは・・・＜精神的欲求＞＜内的欲求＞＜成長欲求＞＜対象：自己＋社会＞

実現の対象が「自分」のみならず、社会、世の中をもより良いものにしていきたい、という欲求ことをいう。つまり世の中の貧困や戦争等、人々を不幸にする現象や出来事を根絶し、社会に貢献したいと、**自分を超えたレベルの理念を掲げ、それを実現したい**と欲することである。例えば、大富豪が大金を寄付したり、慈善活動に参加したりすることは、自己超越の欲求の現れと言える。