

相談室だより

令和6年8・9月号

佐倉市立佐倉中学校

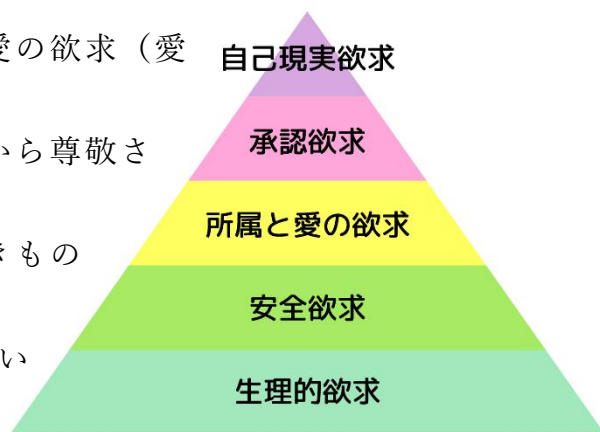
<我々の欲求には階層がある>

私たち人間は、生きるために欲求に従って行動をしています。その欲求は、水が飲みたい、よい家に住みたい、おいしいものが食べたい、人に認められたい、人から愛されたい、自分のやりたいことがしたい、など様々です。このような欲求を満たしながら、我々はそれぞれに与えられた道を歩んで、自己を実現していくのですが、どうすれば自己の実現を成就することができるのか、ということに関して、人間の欲求のどのようなことから充足していけばいいかを示したモデルがあります。

それが、心理学者 Maslow, A.H.が示した欲求階層説です。

<それぞれの欲求が自己の実現に繋がっている>

右のピラミッドがその欲求を階層化した表です。下から順番に生理的欲求（水が飲みたい）安全欲求（健康でいたい）、所属と愛の欲求（愛し合える家族を持つ）、承認欲求（成功して人から尊敬されたい、など）、自己実現欲求（自分になれるものになりたいなど）というふうに欲求が描かれてい



ます。このピラミッドで大切なのは、より下部の欲求が満たされないと、上の欲求は実現させることは困難だということです。もしかすると、水が欲しい、というような生理的欲求は、あまりにもありふれていて、理想の自分になるというような自己実現欲求よりも低次の欲求に感じられるかもしれませんが、生理的欲求あつての自己実現であると考え、その大切さが実感されるのではないかと思います。生活環境から人間関係まで、一見他愛のないと感じられる全ての欲求ひとつひとつの充足が自己の実現に寄与していることがわかつています。生活をしていく上で、目下やっておきたいことがたくさんあると思いますが、自分がいずれかの欲求に固執しすぎて偏っていないか、下層にある欲求をないがしろにしていないかなど、一度自分の生活を振り返るきっかけとして利用してみてくださいね。

参考文献：Maslow, A.H.(1943): A Theory of Human Motivation, Psychological Review, 50, 370-396. など。

今後の相談日について

9月 は 4日、11日、25日です。相談したい時には担任の先生に相談してみてください。学校で相談しにくい時は、家から電話をかけてもらってもいいですよ。(連絡先：佐倉市立佐倉中学校 (043-484-1026))