

マズローの理論における3つの自己実現

石 田 潤

自分の能力や本性を存分に発揮し、より自分らしくなることを、心理学では「自己実現」と呼んでいる。自己実現は、心理臨床の方面においては早くから重要な概念とされてきた。ユングの考えによれば、自己実現（Self-realization）とは、意識層や無意識層にある心のさまざまな構成要素（元型）が統合され、全体性を持った本来の自己になることである。また、ロジャーズの考えによれば、自己実現（Self-actualization）とは、自分の思い描いている自己像（自己概念）と、ありのままの自分の実像（経験）とが一致し、十分に機能する人間になることである。このように、自己実現は、心理臨床のよりどころとなる心の働きの本来的性質に関わるものであり、心理療法における概念的な治療目標とも言うことができるであろう。

また近年では、わが国の公教育においても自己実現の重要性が認識され、平成22年に文部科学省が発行した『生徒指導提要』では、「児童生徒自ら現在及び将来における自己実現を図っていくための自己指導能力の育成を目指す」ことを生徒指導の積極的意義ととらえている。さらに、平成29年に改正された中学校学習指導要領では、旧要領にはなかった「自己実現」という言葉が新たに盛り込まれ、生徒の発達に関する配慮事項として、生徒が「現在及び将来における自己実現を図っていくことができるよう」生徒指導の充実を図ることが明示されている。

自己実現についてはこれまでに、ユング、ロジャーズ、ゴールドシュタイン、マズローなどが、それぞれの理論的立場から論じているが、その代表的位置を占めているのはマズローである。マズローは、自己実現の概念を理論全体の中心に据えて自己実現に関するさまざまなことを論じ、マズローの理論を通じて自己実現の概念が多くの人に知られるようになっていった。

マズローは著書『人間性の心理学』において、人間の基本的な欲求として、生理的欲求、安全の欲求、所属と愛の欲求、承認の欲求、自己実現の欲求、の5つの欲求があることを論じ、自己実現の欲求を最高次の欲求として位置づけた。そして、マズローのこのような考えを採り入れながら、マグレガーは著書『企業の人間的側面』において、自己実現の欲求を満足させることが企業の目標達成につくす者にとっての最大の報酬となることを述べた。加えて、マグレガーはハーズバーグらの研究（Herzberg, Mausner, & Snyderman,

1959) をふまえて、仕事に対して満足させ高い業績を上げさせるためには自己実現の機会を与えることが基本的要件であるとした。そしてマグレガーの論述に呼応させるかのように、マズローは著書『自己実現の経営』において、「やりがいのある仕事を通じて自己実現することが幸福につながる」「自己の向上とは自己実現をすることであり、それは仕事に対する態度と仕事に対する義務履行の産物である」「仕事によって自己実現をすることは、同時に自我の追求と満足を得ることであり、真の自我ともいふべき無我到達することである」など、自己実現と仕事との密接な関係について述べた。このようなことが注目され、産業界において自己実現の重要性が強く認識されることとなり、さらにそのことが1つの契機となって自己実現の概念が多くの人たちに知られるようになったのである。

このように、マズローの自己実現の概念が広く知られるようになった要因として、自己実現の概念が企業経営に役立つと考えられたことがあるのは確かであろうし、実際に従業員の自己実現を促すことは企業経営においては重要なことでもあろう。しかしながら、そのようなことが原因となって、マズローの論じた自己実現のとらえ方の一部分が重視されすぎている面があるように思われる。その1つは、自己実現が仕事を通じてなされることが重視されるため、自己実現を成すことが仕事や社会にうまく適応した人間、いわば社会的に望ましい人間になることであるかのように見なされることである。もちろん、仕事や社会に適応することは自己実現の重要な一面ではあるが、そのために自分の持つ個性や独自性を犠牲にしてしまっただけでは本来の自己実現とは言えないはずである。

もう1つは、仕事で良い成果を収めることが自己実現であると考えられ、自己実現が誰にでも容易にできることではない、と考えられていることである。もちろん、自己実現は、さしたる努力もなくできることではないであろうし、マズローの著作物にも自己実現に対する安直な考えを戒める記述は見られる（「自己実現とはタナボタ式にできるものであると考えがちであり、そのために、自己実現に対する真摯な態度を欠きがちになる。」（『自己実現の経営』p.6））。しかし、もし自己実現が特別な人間だけに成し得るものであるならば、多くの人にとって自己実現の概念はあまり知る意味のないものになってしまうであろう。

しかしながら、もともと心理臨床も手掛けていたマズローは、企業経営に役立てることを目的として自己実現の概念を提示したのではなく、臨床や人間観察を通じて見出した人間の本来のありさまを描き出そうとしていたのである。では、マズローが論じた自己実現とはどのようなものであったのか。本稿ではマズローの主要な著作物に述べられた自己実現についての記述を再吟味し、マズローが自己実現をどのように論じていたかを明らかにしていくことにする。

自己実現の到達点

マズローは、自己実現について「自己実現を大まかに、才能、能力、可能性をじゅうぶんに用い、また開発していることと説明しておこう。このような人々は、自分自身を完成し、自分のできるかぎりの最善を尽くしているように見え、ニーチェの「汝自身たれ」という訓戒を思い起こさせる。彼らは自分たちの到達できる最も高度の状態へ達し、また発展しつつある人々である。」(『人間性の心理学』p.225)と述べ、このような基準に合うとマズローが認めた自己実現的人間のパーソナリティ特徴を記述していった。マズローの著書『人間性の心理学』によれば、その特徴とはおおよそ次のようなものである。

(現実をより有効に知覚し、それと快適な関係を保つこと)

- ・抽象、期待、信念、固定観念などにとらわれず、現実を正確に知覚し、現実の世界の中に生きることができる。未知のものや不確かなことがあっても快適でいられる。

(受容)

- ・自分自身や他の人々の人間性を、欠点も含めて、ありのままに受け入れることができる。

(自発性)

- ・行動が自発的であり、内面、思考、衝動などにおいてさらに自発的である。本質的、内部的には因襲にとらわれないが、つまらないことで人を傷つけたり人と争ったりしたくないため、できるかぎりは慣習どおりに振舞う。自律的な倫理規定を持ち、その規定に照らして重要と思えることのためであれば、慣習には従わないこともある。

(問題中心的)

- ・自分自身の問題よりも、自分自身の外の問題に強い集中を示す。何らかの使命や達成すべき仕事を持っており、それらは人類一般や国家一般の利益に関わる場合が多い。

(超越性——プライバシーの欲求)

- ・孤独でいても、不快になることはなく、平均的な人々よりも孤独やプライバシーを好む。
- ・高い集中力を持ち、極度の集中によって外部環境のことを忘れてたりすることがある。
- ・普通の人々からは、冷たい、俗物主義である、愛情が欠如している、友情がない、などと思われることもある。

(自律性——文化と環境からの独立)

- ・自然環境や社会環境からの独立性を持ち、名誉、地位、報酬、威信、愛、などよりも、自分自身の成長や発展のために、自分自身の可能性や潜在能力を頼みとしている。

(評価が絶えず新鮮であること)

- ・人生の基本的に必要なことを、繰り返し新鮮に、無邪気に、畏敬や喜びや恍惚感さえもつ

て評価できる。

(神秘的経験——大洋感情)

- ・ 限りなく地平線が開けている感じ、エクスタシーと畏敬の感じ、非常に重要で価値あることが起こったという感じ、などを伴う経験によって力づけられている。強度の集中、無我状態、自己喪失感、自己超越感などのような、神秘的とも言える経験に至る場合もあるが、科学の範囲内にあるものなので「大洋感情」という言葉で表す。

(共同社会感情)

- ・ 人類全般に対して同一感や愛情を持っている。平均的な人々の欠点にいら立ったり、腹を立てたりしながらも、人々に同一感を感じ、人類を助けたいと真剣に願っている。

(対人関係)

- ・ 他者と深い結びつきを形成し、愛情、親密性、献身性を持って付き合う。そしてそれゆえに、友人の範囲はかなり狭い。
- ・ 偽善的でうぬぼれた尊大な人に対しては厳しい態度を持っているが、面と向かってそれを表明したりはしない。

(民主的性格構造)

- ・ 階級や教育程度、政治的信念、人種や皮膚の色などに関係なく誰とでも親しくできる。同じ人間だからという理由だけで、どんな人にもある程度の尊敬を払う。
- ・ 自分に何かを教えてくれるものを持っている人からは、その人の性質がどうであれ、何かを学ぶことができることを知っている。そのような学習関係において、外面的威厳を維持しようとしたり、地位や年齢に伴う威信などを保とうなどとはしない。自分に何かを教えてくれるものを持っている人たちを本当に尊敬し、謙虚になる。道具や技術をうまく使いこなす人たちにも尊敬をささげる。

(手段と目的の区別)

- ・ 手段と目的とが明らかに区別できるものであるかのように行動する。概して、手段よりも目的の方に引きつけられる。
- ・ 他の人々にとっては目的のための手段にすぎない経験や活動を目的とみなし、目標に到達する過程そのものを楽しむことができる。

(哲学的で悪意のないユーモアのセンス)

- ・ 悪意のあるユーモアや優越感によるユーモア、権威反抗的なユーモアなどではなく、哲学に結びついたユーモアを好む。普通の冗談や、機知にとんだ言葉、腹を抱えるような笑い話などのようなユーモアとは異なるので、平均的な人々からは真面目で深刻な人だと思われることもある。

(創造性)

- ・健康な子どもの持つ純真で普遍的な創造性と同種の創造性を持つ。特殊な才能を持つ人に見られる独自性の高い創造性ではなく、すべての人間に生まれながらに与えられた可能性のようなものであり、その人が従事している活動に何らかの影響を与える。

(文化に組み込まれることに対する抵抗)

- ・文化の中で一応はうまくやっているが、文化に組み込まれることには抵抗し、文化からの内面的な超越性を保っている。
- ・重要でない、変えることができない、主要な関心事ではない、と考える事態の大部分を受け入れるが、それは素直さや正直さやエネルギーの節約のためである。
- ・迅速な変化が可能なときや、断固とした精神や勇気が必要とされる時は、闘志を持ち、急進的にもなり得るが、無益な犠牲を払ったり、効果のない戦いをしたりすることは好まない。

(自己実現的人間の欠陥)

- ・人間の欠点を数多く持っている。愚かで、無駄で、思慮に欠けた習慣も身につけている。人をうんざりさせたり、いらいらさせたりもする。虚栄心や高慢さや、えこひいき傾向なども持っている。極度に残忍にもなり得る。
- ・1つのことに熱中したり、ある現象や疑問に心が集中したりしているとき、社会的な丁重さを忘れて、他の人々に苦痛を与えるような言動をとることがある。

(価値と自己実現)

- ・自己の本質、人間性、多くの社会生活、自然や物質的現実を哲学的に受容することによって、自然に価値体系の確固たる基盤を身につけている。この価値体系の基盤によって、現実との快適な関係、社会感情、満たされた状態、手段と目的との識別などがもたらされる。
- ・平均的な人々にしみこんでいる本質的でない道徳、倫理、価値ではなく、性別や年齢による差異、身分上の差異、役割上の差異、政治的差異、宗教上の差異などを受容できる価値体系を持っている。

(自己実現における二分性の解決)

- ・情と知、理性と本能、認知と意欲、仕事と遊び、義務と喜び、成熟と子供っぽさ、親切心と残忍さ、具象と抽象、自己と社会、内向的と外向的、能動的と受動的、男性的と女性的、その他のさまざまな対立性や二分性は解消され、相互に融合し合体して統一体となっている。

以上に述べた特徴は、自己実現を達成した人たちのパーソナリティ面での到達点と見な

すことができる。そして記述の中に含まれているように、自己実現を果たした人間は「平均的な人々よりも孤独やプライバシーを好む」(超越性——プライバシーの欲求)、「冷たい、俗物主義である、愛情が欠如している、友情がない、などと思われることもある」(同前)、「友人の範囲はかなり狭い」(対人関係)、「真面目で深刻な人だと思われることもある」(哲学的で悪意のないユーモアのセンス)、「社会的な丁重さを忘れてたり、他の人々に苦痛を与えるような言動をとることがある」(自己実現的人間の欠点)など、対人関係においてあまり適応的とは言えない面も少なからず持ち合わせている。このようなことから、自己実現的人間は必ずしも社会的な基準に照らして望ましい人間や優等生的な人間であるとは限らないと言うことができるであろう。特に、「孤独やプライバシーを好む」「友人の範囲はかなり狭い」などの特徴は、自分の個性や独自性を大事にすることによってもたらされたものと考えられることも可能であろう。

ところで、マズローがこのような自己実現的人間の特徴を析出した材料となった人物には、リンカーン、トマス・ジェファソン、アインシュタイン、スピノザ、ベートーベンなど偉人と呼ばれている人物が数多く含まれている。しかもその大部分は既に故人となった歴史上の人物である。したがって、その人物像の特徴は伝記などのような文献資料から見出したものであり、伝記などの文献資料の記述内容をどこまで信頼できるのかについては必ずしも定かでないが、そのような特殊な人物を分析の対象とせざるを得なかった理由は、マズローの思い描いた自己実現的人間の基準に適合する一般人がマズローの周辺にはわずかしこ見つからなかったからである。そのことからマズローは、自己実現は容易に達成できるものではない、という考えに至ることになった(「私が年輩の被験者に見いだしたような種類の自己実現のし方は、われわれの社会では、若い、これから伸びようとしている人々には不可能だと結論せざるをえなかった。」(『人間性の心理学』p.224))。そしてそのことによって、自己実現は容易に成し得るものではない、という通念が広まっていったのである。

活動における自己実現

上に述べた自己実現的人間の特徴は、マズローの基準に適う自己実現を成し遂げた人たちの特徴であり、いわば自己実現の到達点であった。しかしマズローはのちに自己実現についてこれとは別の考えを提示することになる。

マズローは、自己実現的人間の特徴の1つとして挙げていた「神秘的経験—大洋感情」を「至高経験」と呼び変えた。マズローの言う至高経験とは「至高経験という語は、人間の最良の状態、人生の最も幸福な瞬間、恍惚、歓喜、至福や最高のよろこびの経験を総括

したものである。」(『人間性の最高価値』 p.125) というものであり、何かの活動に没頭しているときに得られる至福感に満ちた最高の心理状態のことである。

マズローは著書『完全なる人間』において、至高経験のありさまについて次のような特徴を挙げている。

- ・精神の統一性を感じる。すべての部分機能が互いに巧妙に組織化され、集中的、調和的、効率的に働く。
- ・自己を取り巻く環境構成素と深いつながりを持ち、自己でないものとの融合感を得る。周囲の他者との一体感を持ったり、創作物や鑑賞物と一体になったりする。いわゆる無我の境地になる。
- ・すべての能力が最善にかつ最高度に発揮される。能力の発揮を抑制することなく、能力のすべてが行為に投入される。
- ・努力や苦勞をすることなく、易々とことを進めていくことができる。
- ・自分が活動の主体であると感じている。自由な意志でもって自分の運命を開拓していると感じている。
- ・抑制、警戒心、恐怖、疑惑、自己批判、などから自由な状態にある。
- ・自発的に、天真爛漫に、自然に、自由に自己を表出する。
- ・創造的である。
- ・独自性、個性、特異性の極致にある。
- ・今この存在であり、過去や未来から自由であり、経験に対して開かれている。
- ・自分にとってより本質的な、精神内法則に従って行動する。
- ・欲求解消の目的のための手段としてではなく、行動そのもののために行動がなされる。
- ・詩的、神秘的、叙事詩的な表現が似つかわしい。
- ・究極性、完成性、完全性を持つ。
- ・遊戯性を持ち、幸福の喜び、陽気さ、愉しさに満ち溢れている。
- ・至高経験をもたらしてくれた運命、自然、人びと、過去、両親、世界、などに対する感謝の気持ちを感じる。

このような至高経験について、マズローは次のようなことを述べている。「だれでもならんらかの至高経験においては、一時的に自己実現する個人に見られる特徴を多く示すのである。つまり、しばらくの間、かれらは自己実現者になるのである。…… このことは、われわれがその静的、類型学的欠陥を一掃し、極くわずかの人びとが六〇歳になって入ることのできる悉無律の神殿とはしないように、自己実現を再規定することを可能にする。」

(『完全なる人間』 p.137)、「このような状態、あるいは挿話は、理論的にいってだれでも生涯のうちいつか訪れるものである。われわれが自己実現する人びとと呼んでいる人を区別するものは、平均人よりもはるかに何度も、また強く、完全に、これらの挿話的事態が生ずるとみられることである。このことは、自己実現が悉無律的な事柄ではなく、むしろ程度や頻度の問題であり、したがって、適当な研究手段に乗せ得ることを示すのである。」(『完全なる人間』 p.137-138)。

さらにマズローはのちに、「至高経験は、自己実現の瞬間的な達成である。それらは、購なうことも、保証することも、探し求めることさえできない恍惚の瞬間である。」(『人間性の最高価値』 p.60)、「自己実現とは、完全に熱中し、全面的に没頭しつつ、無欲になって、十分に生き生きと経験することを意味する。青年のもつ自意識なしに、体験することでもある。この経験の刹那に、人間は、まったく完全に、人間になるのである。この瞬間が、自己実現の瞬間なのである。この瞬間こそ、自己が自ら実現しつつある時なのである。個々人として、われわれはすべて、時たまそういう瞬間を経験しているものである。」(『人間性の最高価値』 p.56) と述べ、自己実現と至高経験をほぼ同一視するとともに、至高経験を誰もが経験することができるとしている。

すなわちマズローによれば、至高経験とはまさに自己実現が成されているときに生じる心的状態であり、それは誰にでも生じる可能性を持っている。そして、自己実現する人と呼ぶか否かは、経験する至高経験の程度や頻度の違いに過ぎない、というのである。

さらにマズローは、至高経験は、芸術活動や身体活動(「音楽が至高経験に通じるひとつの道であるといった時、私は踊りをも含めて考えていたことをつけ加えたい。」(『人間性の最高価値』 p.208)、知的活動(「数学もまた、音楽と同じように美的で、至高経験を生じさせる可能性をもっている。」(『人間性の最高価値』 p.210)、「科学の歴史、あるいは少なくとも偉大な科学者の歴史は、真理に対する突如とした恍惚的な洞察の話とってよい。」(『人間性の最高価値』 p.127)、「創造的な科学者こそ、至高経験によって生きているのである。彼らは、問題がひとりでに解決され、顕微鏡を通して見るものが突如としてそれまでとは違って見えるようになるような、輝かしい瞬間、啓示や悟りや洞察、理解、恍惚の瞬間を大切に生きていく。それが、彼らにとって何よりも大切なのである。」(『人間性の最高価値』 p.210) など、さまざまな活動によって得ることができるとしている。しかもマズローは、日常生活で営むありふれた活動においても至高経験は得られるとしているのである(「われわれは、至高経験の最も簡潔な説明として、注意を完全に保持するに足るような興味深い事柄に魅惑せられ、熱中し夢中になることを挙げてよいであろう。しかも、これは偉大な交響楽や悲劇に対しての熱中を引き合いに出しているのではない。映画や探偵小説に凝ることによっても、あるいはまた自分の仕事に没頭することだけでも、

これはできるのである。」(『人間性の最高価値』 p.77)。

以上のようなことをふまえるならば、自己実現は、その程度はさまざまであっても至高経験として誰もが経験することができるということができであろう。

過程としての自己実現

ところで、自己実現の際に得られる至高経験はどちらかといえば短時間の経験であり、長時間や長期間にわたって持続するものではないであろう。しかしながら、自己実現には短時間のうちに発生するものだけでなく、長期間を要するものもあるはずである。すなわち、長期間の準備や作業の積み重ねを経て目標状態に到達するような形で自己実現が成される場合もあるのである。もちろん、目標状態に到達したときは大きな至高経験を味わうことができるであろうし、目標状態に向かう途上においても何らかの前進が見られたときは、それなりの至高経験を得心することができるかもしれない。しかしながら、至高経験が得られるかどうかに関わらず、目標状態に向かって前進し、最終的に目標状態に到達する、という長期間を経て達成される自己実現もあるはずである。少なくとも自己実現を至高経験が得られるときだけに限定することはできないであろう。このような、長期間を経て成される自己実現のありさまについては、マズローは特に説明を行っていない。

しかしながらマズローは、長期間にわたる自己実現について次のような観点を提示している。「自己実現は、わたくしが年を経た人びとにだけ見出してきたので、むしろ窮極的なもの、ことからの最終的状态、最終目標としてみられ、力動的な過程で人生を通じて絶えず活動しつづけるものとして見られ難いのである。」(『完全なる人間』 p.45)。ここでマズローは、自己実現を過程と見なす考え方もあることを示唆しているのである。

そしてマズローはのちに、「自己実現とは前進の過程である。」(『人間性の最高価値』 p.57)「自己実現というのは、ひとつの終着点であるばかりではなく、いついかなる程度においても、人間の可能性を実現する過程でもある。」(『人間性の最高価値』 p.60)「自己実現というのは、ひとつの偉大な瞬間のできごとではないことがわかる。…… 自己実現というのは、程度の問題であり、ひとつひとつ積み重ねられてゆく小さな接近である。」(『人間性の最高価値』 p.63) と述べ、自己実現が過程でもあることを言明しているのである。

以上のように、マズローは自己実現の3つの様相について論じている。1つは自己実現の到達点であり、自己実現を成し遂げた人や成し遂げつつある人のパーソナリティ特徴を述べている。2つめは何らかの活動を行っているときに成されている自己実現であり、活動に没頭しているとき、至高経験が得られることがある。もう1つは日々の活動や生

活を営む中で、自分の能力を発揮し可能性を実現化しながら前進していく過程としての自己実現である。

人間は日々の生活を送る中で、自分の能力を活かしながらさまざまな活動を行っていく。そして活動の中で自分の何らかの能力が発揮されるとき、それを自己実現と見なすことができる。そしてその際の能力の発揮の度合いによっては至高経験を得ることもある。そうして自分の持つさまざまな能力を発揮し、自分の可能性を実現化しながら、人間は前進し、成長発達を遂げていく。このような前進の過程、可能性を実現していく過程もまた、自己実現と呼ぶことができる。したがって、自己実現は一部の特別な人たちだけのものではなく、むしろ、度合いの違いはあれ、自分の可能性を実現化しながら人生を歩んでいくすべての人間が営んでいるものと言えるのである。

引用文献

Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B.B. (1959). *The motivation to work*. John Wiley & Sons.

マズロー, A.H.(上田吉一・訳)(1964). 完全なる人間——魂のめざすもの 誠信書房

[Maslow, A.H. (1962). *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand Co.]

マズロー, A.H.(原 年廣・訳)(1967). 自己実現の経営 産業能率短期大学出版部

[Maslow, A.H. (1965). *Eupsychian management*. Richard D. Irwin.]

マズロー, A.H.(小口忠彦・監訳)(1971). 人間性の心理学 産業能率大学出版部

[Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.]

マズロー, A.H.(上田吉一・訳)(1973). 人間性の最高価値 誠信書房

[Maslow, A.H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.]

マグレガー, D.(高橋達男・訳)(1966). 企業の人間的側面 産業能率短期大学

[McGregor, D. (1960). *The human side of enterprise*. McGraw-Hill.]

文部科学省(2010). 生徒指導提要 教育図書株式会社

文部科学省(2017). 中学校学習指導要領