



進路に迷う生徒は、 どこでつまづいているのか？

進路指導に役立つ理論 ● マズローの欲求階層論

進路指導を行う際、生徒の状況を理解したり、相談の展開を考えるうえで、知っている役立つ基本的な理論がいくつかあります。この連載では、その理論が実際の進路指導にどのように役立つのか、若い先生方にも理解していただけるよう、ありがちなケースをもとに、その展開を考えていきたいと思います。今回は、「マズローの欲求階層論」を取り上げます。

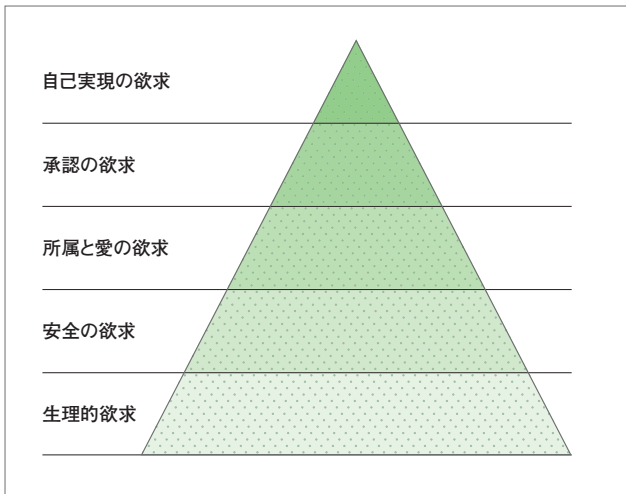


【監修&アドバイス】
会津大学 文化研究センター
教授
荻間澤 勇人先生

取材・文／清水由佳 イラスト／おおさわゆう

かりまざわ・はやと ●1986年岩手大学工学部卒業後、岩手県の公立高校教諭に。早稲田大学大学院教育学研究科後期博士課程単位修得退学。教育学、教育カウンセリング心理学を専門とする。2015年4月より現職。

図1 マズローの欲求階層論



マズローの欲求階層論を、一般的にわかりやすく図にしたもの。「生理的欲求」から「承認の欲求」までは欠乏していると求める「欠乏欲求」だが、「自己実現の欲求」は自ら求める「成長欲求」である。

「マズローの欲求階層論」は、アメリカの心理学者、アブラハム・ハロルド・マズロー (Abraham Harold Maslow) が、1943年に発表した「人間の動機づけに関する理論」の中で初めて公表した理論です。

人が行動を起こす動機として共通する本質的・根源的なものを示したもので、さまざまな動機づけ研究や経営学、キャリア理論など、幅広い領域に関連する心理学の基礎的な概念として有名になりました。「マズローの5段階欲求」と記憶されている先生も多いと思いますが、マズローは5段階と明言していません。実際、その後の研究などで、「自己

実現の欲求」はさらに二つに分かれると発表しており、その意味では6段階にとれるともいわれています。しかし、いずれにしても、人が何かが行動を起こす際の動機となる欲求には階層があり、低次なものが満たされるとより高次なものへの欲求が生まれるという考え方が基本となる「欲求階層論」として定着しています。

その階層としては、まず、食べたり睡眠をとるといった生命維持に必要なとなる「生理的欲求」があり、それが満たされると、身の安全や身分の安定、不安や混乱から逃れる「安全の欲求」が現れます。そして次に、家族や友人、仲間など、他者とのつながりや共同体の一部であることを実感したい「所属と愛の欲求」となり、自尊心や他者からの評価を求める「承認の欲求」につながります。これらの欲求は、満たされるとさらに次の欲求、より高次の欲求を求めるようになり、最終的により一層自分であろうとする「自己実現の欲求」につながると示されています(図1)。

理論を活かす

こ ん な ケ ー ス

- ① 職業を調べていたら、何を基準に選べばいいのかわからなくなった生徒
- ② 求人票を見ながら、福利厚生などの条件だけで職業選択しようとする生徒
- ③ 進路希望調査の記入を見ると、ブランドや知名度だけで学校選択している生徒



ケース 1

職業を調べていたら

何を基準に選べばいいのかわからなくなった生徒

生徒：なんか、いろいろ調べたら、逆に自分が何を基準に選んだらいいのかわからなくなってきた。

先生：例えば、どんなことで迷っているの？

生徒：え〜。やっぱり生活のこととか、土日休みでお給料もそこそこ良さそうで、なんか潰れなそうなどころっていったら、金融とかいいかなって思うんだけど。でも、仕事がそんなに面白そうかっていうと、よくわからないし。逆に、旅行とかホテルとか観光関係のような人が直接喜んでくれる仕事って面白そうだなって思うけど、土日は仕事で生活が不規則になりがちだっていうし。

自分が必要とする
欲求の整理を促す

「生理的欲求」から「承認の欲求」までは、それぞれの欲求が満たされていないと心身が不安定になったり、病気になったりすることから、「欠乏欲求」であるとマズローは指摘しました。一方で、「自己実現の欲求」は、これで満足という終わりのない「成長欲求」であると言えます。ケース1の生徒の場合、欲求階層の低次の欲求と高次の欲求の間で揺れ動いていると考えられます。このような生徒には、まず、それぞれの段階で、どの程度満たされたいと考えているか、どのように満たされたいと思っているか、気持ちや考えを整理していくと、自分が何を大事にしたいかが見えてくる可能性が高いでしょう。



ケース 2

求人票を見ながら

福利厚生などの条件だけで職業選択しようとする生徒

先生：将来的に、仕事を選ぶために大事にしたいことは何かあるかな？

生徒：う〜ん、やっぱり仕事ばかりじゃなくて、生活も大切だと思うから、なるべく残業が少なくて、ブラックじゃない仕事がいい。

先生：ブラックじゃない仕事って、どんなものだと思う？

生徒：仕事っていうか、会社かな。安定しているところがいいし、研修もしっかりしていて、休暇とかもとりにやすく。公務員とかいいかな？

福利厚生だけでは
いずれ満足できなくなる

働いた経験がなく、仕事に否定的なイメージを抱きやすい生徒は、職業選択Ⅱ生きるための収入確保として、「生理的欲求」「安全の欲求」など低次の欲求を満足させることに終始しがちです。しかし、マズローは、これらの欲求が満たされると、次第に高次の欲求が現れると言います。「もっとやりがいのある仕事をしたい」という転職理由などは、その典型と言えます。また、マズローは欲求の階層と健康度には相関関係があると説きました。基本的な欲求がどの程度満足されたかと、心理的健康度は正の相関関係があるのです。このような生徒には、長い将来を考えた広い視野を持たせてあげましょう。



ケース 3

進路希望調査の記入を見ると

ブランドや知名度だけで学校選択している生徒

先生：この大学や学部を選んでいる理由は何かな？

生徒：やっぱり、いい会社に入るには偏差値の高いところに行ったほうがいいって親にも言われて。どうせなら、このくらいのレベルのところに行っておけば将来も安心かなって。だから、学部は、文系ならどこでもいいかなって思っています。

先生：この大学だからこそ挑戦してみたいことは何かあるのかな？

生徒：え〜。別に。とりあえず、難関大学に入れればいいやって思っているけど。

欲求階層は流動的
広く捉える必要もある

マズローの欲求階層は、固定的なものではなく、必ず低次の欲求が満たされないと高次の欲求が現れないというものではありません。このケースの生徒は、周囲からどう評価されるかといった「承認の欲求」が強く出ている典型です。このように個人差があり、流動的なものであるのは、人の欲求ならではのと言えるでしょう。しかし、進路を選択するには、偏った欲求だけではなく、どのように仲間とつながっていくかという「所属と愛の欲求」やより自分を追求していく「自己実現の欲求」など、多様な見方で考えることも大切です。欠けていると思われる視点を確認するためにも、欲求階層の概念は活かせると言えます。



荻間澤先生の
ワンポイントアドバイス

何かに没頭できる
そんな体験の後押しを

フロイトは精神的に病んでいる人の心理を扱いましたが、マズローは健康な人の心理に注目したという点で、画期的な存在です。だからこそ、キャリア教育やキャリアカウンセリングの基礎理論として役立つ概念だといえます。特にマズローは、「自己実現の欲求」をさらに2つに分けて考える自己超越に関する研究を行っています。そこで言われる「至高体験」とは、一般によく言われる「フロー体験」にもよく似たものではないかと思っています。そのような体験は、損得なしにがんばったときに得られる自分の中の充実感ともいえる感覚ではないでしょうか。ここに到達できるのは、ごく限られた一部の人という言い方もされますが、少しでも近づくためには、まず何かに打ち込むことが大事だと言えるでしょう。その意味では、適性を慎重に考え「合っている、合っていない」という選択だけではなく、「とりあえず体験してみる、やってみる」といった「行動」を促すことも、進路指導では重要ではないでしょうか。



『マズロー心理学入門—
人間性心理学の源流を求めて』
中野 明著 アルテ発行

マズローの欲求階層論だけでなく、全生涯にわたっての研究内容などを、わかりやすく解説した書。マズロー心理学の概念把握に役立つ。

<例えば、こんなやりとりへ>

先生：そうか、生活を安定させたい一方で、やりがいも感じたいと思っているんだね。それって大事だよな。

生徒：はい。

先生：じゃあ、まずは生活をしていくために、必要になる条件を整理して書き出してみよう(生理的欲求と安全の欲求)。それと、どういう人たちと、どんなふうに関わっていると嬉しいか(所属と愛の欲求)。また、自分がどういふことで周囲から認めてもらいたいと思うか(承認の欲求)。何をしているときが一番楽しかったり、没頭できたりするか(自己実現の欲求)。今までの経験を思い出しながら、考えてみたらどうかな。

<例えば、こんなやりとりへ>

先生：うん、しっかりした生活基盤は大切だな。安心して働けることは大事だ。ただ、人は欲張りなんだな。生活が安定するようになると、「もっといい人たちと働きたい」(所属と愛の欲求)とか、「自分をちゃんと認めてほしい」(承認の欲求)とか、「もっとやりがいのあることをしたい」(自己実現の欲求)って思うようになるんだ。

生徒：え〜、そうなの？

先生：部活でも、最初は慣れるのに必死なのが徐々に「もっと活躍したい」「自分を認めてほしい」って思わない？

生徒：確かに〜。

先生：だから、仕事内容やどういう人が働いているかも、ちゃんと確認してみよう。

<例えば、こんなやりとりへ>

先生：難関大学に入るだけの努力をしたということは、きっと自分の自信にもつながる経験になると思うよ。

生徒：でしょ。

先生：ただ、大学はゴールではなく、そこで何をすることも大事だよな。そのためには、自分が少しでも興味のある領域や、熱中できそうなものがあるかどうかを確認しておくことも、大切なことだと思うけどな。

生徒：え〜、でも、何がしたいかなんてよくわからない。

先生：そういうときに自己分析することで、やりたいことのヒントが見つかると思うよ。今までに、これはすごく没頭して楽しんだぞという経験(自己実現の欲求)は何かあるかな？