

## 自己実現についての諸説

三宅守一

### 1 自己実現という用語について

日本では、この10年か20年位のことであるが、心理学関係とくに人格心理学、臨床心理学の分野で自己実現ということばの使用が目につくようになった。それとともに関係する分野でも大体似たような意味で自己実現ということばが多く使われるようになってきている。

心理学の分野での代表的な使用例の1つは A. マズロウによるものであるが、これについてはあらためてふれる。その用例に近い意味で進路指導の分野で、あるいは犯罪心理学の分野等で使われている実際例についても多少ふれて見る。用語は別であっても意味は上記のものに近い場合も見られるので、それらについても考察して見る。

この他に、今日では自己実現ということばは日常語的に常識的に使われている場合も少なくない。いいかえると現代日本語に存在する自己と実現ということばを合せた形で自己実現として使っていると思われる場合も少なくない。そのような用法を否定する理由は何ら存在しないのであるが、自己も実現もともに多義的なことばであるため、文脈に照して適当に解釈せざるを得ない場合が多い。今日上記のような事情のもとで主として心理学での学術語としての自己実現を中心に置いて、それに関連する諸概念の整理をして見ることも無意味ではないと思う。

## 2 自己実現についての諸説

最初に述べる三者の間では、ゴールドシュタイン説の影響を受けてマズロウの自己実現説は成立し、マズロウの自己実現説を臨床場面で活用したのがロジャーズ説であるという関係になっている。

### (1) ゴールドシュタインの説

精神・神経学者ゴールドシュタイン (Goldstein, K. 1878-1965) は有機体とその最高の成果を達成しようとする傾向を本来もっているとし、それを自己実現の動因と名づけた。彼は食欲、性欲、知識欲などすべての欲望の中心的な欲望、すなわち動因としての自己実現を考える。たとえば空腹であれば食事をとることによって、空腹を感じない自分自身を実現する。知識がなければ、勉強することによって無知な自己から知識ある自己を実現するという意味で自己実現という。このことはマズロウ、ロジャーズの使い方より、余程今日の常識的な使い方に近いのであるが、生理的な欲求、いわゆる一次的欲求以上のものを人は本来充足・実現しようとすると考えた点がマズロウ、ロジャーズにひきつがれている。

### (2) マズロウ説による自己実現

マズロウ (Maslow, Abraham H. 1908-1970) の研究は異常心理、臨床心理から始まったが、その後は正常な成熟した健康な人間について、動機、自己実現、創造性、精神衛生などを研究した。今日では、彼の動機論や、自己実現過程の理論は心理学の専門以外の人たちからも関心を持たれている。

マズロウは動機の階層論を提唱し、生活の維持、安定、保障、集団への所属、地位、名声、自己実現といった順に要求の中心が移動して行くと考ええる。自己実現の要求が最上位に置かれているのであるが、これは下位の要求が充足されてのち、はじめて求められることになる。「衣食足って礼節を知る」に似た考え方である。この自己実現の要求が本来人間に具って

いるとするところに、マズロウ説の1つの特徴がある。

彼の説によれば、人は一般に不安や緊張を解消して平安を求めようとするが、単にそれだけにとどまらず、創造的な活動に没頭するなど自己の可能性を実現しようとする強い傾向をもっている。前者を欠乏動機 (deficiency motivation) と呼び、人間固有の成長動機 (growth motivation) と区別している。マズロウは旧来の心理学が欠乏動機だけに注目して来た点を批判し、人間の人間らしい動機としての自己実現 (self-actualization) を重視して、創造活動や至高経験 (peak-experience) などの研究テーマをとり上げている。

またマズロウは自己実現している人の特徴を次のように14項目に分けて述べている。

①現実に対する効果的な知覚と、より気持のよい現実との関係②自己、他人、自然の受容③自発性④問題中心性⑤超越性⑥文化と環境からの独立⑦鑑賞の連続的な新鮮さ⑧無制限の視界⑨社会的感情⑩深いがなお選択的な社会的関係⑪民主的な性格構造⑫倫理的確実さ⑬敵意のないユーモア⑭の感じ⑮創造性

上記の項目の中には説明を要するものもあるがここでは省略する。

### (3) C. ロジャーズの説

C. ロジャーズ (Rogers, Carl R. 1902-) はカウンセリング技法の1つである来談者中心療法によって知られているが、彼はまた自己の構造と機能に関する研究により、また生活史における自己実現の原理によって、パーソナリティ理論に強い影響を与えた。

ロジャーズは人間はすべて成長したい、健康でありたい、環境に適応したいという強い衝動を持っており、受動的でなく、自分から常に自己を充実させていこうとしていると考える。彼はまた、人間の本来あるべき姿は、人が他人との関係の中で、尊重や受容などの経験をし、自分の経験する状況を的確に判断したり、豊かにして自己実現を目ざす過程にあるとする。

### (4) G. W. オルポートの説

アメリカの代表的な人格心理学者の1人であるオルポート (Allport, G. W. 1897-1967) は Pattern and Growth in Personality の中の6か所<sup>2)</sup>で自己実現に言及しているが、ゴールドシュタイン、マズロウの説を紹介するとともに、彼自身の説として人間あるいは自我の成長について論じ、それは自己実現といわれるものにほぼ等しいと述べている。一例をあげれば次の通りである。

人間は自己本来の特徴を発揮するように発達し、成長する。竹や野性のさくらんぼの木は頑強に自分たちの種の運命を果たそうとしている。人間のパーソナリティはそれ以上のことをしている。すなわちそれは計画や希望を果たすような方向に向かって進んでいる。このことを表現するために自己実現ということばがよく使われている。科学哲学者はこの様相を目的論的となづけている、と。

#### (5) 進路指導と自己実現

昭和30年代に職業指導から進路指導に概念的拡大が行われたとき、それぞれの基く理論は特性・要因論から職業的発達段階論に変わったといわれる。そうして進路指導は、人生の一時点で特定の職業の要求する要因と個人の持つ特性の適切な結び付けを考えるということから一步踏み出して、職業生活を通じて最も適切な人生をすごし得る、あるいは生き抜き得るような能力を準備するよう援助することという、高尚ではあるが漠然としたものへ変化して行った。職業的発達段階論の代表的なものの1つとしてのスーパー (Super, D. E.) 説において、彼は自己概念の役割を強調し、とくに青年期のうち、「18歳から21歳の頃、青年が労働市場または専門的訓練にはいるとき、現実的要因の考慮にウエイトを置くようになる。そして自己概念の実現を求めようとする。」というとき、これはC. ロジャーズ流の自己実現とほとんど同じことを言っていると、筆者は受け取っている。このような考え方は我が国の進路指導論にもこの十数年間に多少の影響を与えている。

①学習指導要領と自己実現 昭和44年に中学校の、昭和45年に高等学校

の学習指導要領が全面的に改訂された。このとき生徒指導の一環として行われる進路の選択に関する指導は、中学校では「現在および将来の生活において自己を正しく生かす能力を養うこと」、高等学校では「将来の生活において自己を実現する能力を育てること」があげられている。このことについてある論者<sup>4)</sup>は「文部省が、いわゆる自己実現の能力を育てることを進路指導の目標に持って来たことは特筆すべきことである。」と述べている。おそらく高く評価するという意味なのであるが、次の昭和53年の改訂では「自己実現の能力」という表現は改められて「自己を正しく生かす能力」となっている。

②観察指導と自己実現 昭和43年文部省の招集した「中学校観察指導調査研究に関する協力者会議」は「中学校における進路指導について」と題する報告書を文部省に提出した。その中で、当時フランスで提唱され、国の制度として実施されていた進路指導のための観察指導をとり入れて、多少意味を変えて観察による指導方法を強調した。その後、学校教育の現場では観察・指導という表現で普及して行き、「観察とは組織的・継続的な観察その他の方法によって収集された資料に基づき、ひとりひとりの生徒について生徒理解を一層深めることであり」、「指導とは生徒が自己の能力・適性等を理解し、卒業後の学業生活または職業生活を通じて自己実現を果し得るよう指導することである。」と理解されて来た。生徒指導とは生徒の自己実現の援助をすることであり、進路指導は生徒指導の一環であるという考え方があることにも関係していると思う。

③職業観と自己実現 増田、広井著の「職業観診断テスト」による調査結果(1970、道脇、小倉による)において次のことが報告されている。すなわち職業観は中学生から大学生となるまでに変動するものであるが、最も顕著な変化は職業における自己実現重視の度が、中学二年生から三年生へと急速に強まり、高校時代後半から大学にかけてピークに達するという。この場合、自己実現ということばは個性発揮、あるいは職業に生き甲斐を見出す位の意味に用いられているようである。

④職業的自己実現とは何か ある論者は次のように述べている。<sup>4)</sup>

「職業的自己実現を図る能力を育てることを進路指導の重要目標にすべきであるとの論が盛んに出されている。しかしそれでは自己実現とは具体的に何か、どうすればそれが図られるかということについては、ほとんどの場合明示されていない。本場のアメリカにおいても自己実現についてはさまざまな定義や解釈が行われており、学者によってかなりの違いがある。また将来の生活において自己実現を果すためには、現在の生活においても自己実現が果されていないからならぬが、それでは中学校での自己実現とは一体何なのか、またそれはどうすれば可能になるのか、も具体的に示されることもない。少くとも、わが国の進路指導という自己実現とはかくかくのことでありという考え方が明確に示されないかぎり、それを受けた現場はただ混乱するだけであろう。」と。この論は昭和53年になされている。先にのべたように昭和53年の改訂により学習指導要領の中の自己実現ということばは消えている。

#### (6) 生徒指導と自己実現

ある教育心理学の教科書の第7章生徒指導の最初の頁に自己実現ということばが3度使われていて、それぞれ多少意味の違いが見られる。最初は現在および将来の生活に適応し、個性を発揮するという意味に使い、2度目には個人としての、人間としての最上の発達をするということの意味し、3度目は人格の完成の言い換えに近い意味に使っている。そうして3回を通じて生徒指導は生徒の自己実現をめざすものという使い方をしていいる。なお次の頁では学校は自己実現の場であると言っている。このような使い方は、全く不当とは言えないにしても濫用気味の印象を与えざるを得ない。

#### (7) 非行・犯罪と自己実現

古くから非行・犯罪をゆがめられたある種の自己実現であるとする考え方がある。

① W. ヒーリーの考え方 非行は個人の生命活動の全体の流れから見れば小さな部分であり、他の非行でない一般的な行動と同じように内的および

び外的な圧力に対する感応の様式であって、自己表現の変形されたものであるとヒーリーは考えている。自己実現とは<sup>6)</sup>いっていないが一種の自己実現であるといい得る。これは1930年代の考え方であるが、今日では C. ロジャーズ流の考え方の影響を受けて指導・治療場面で、あるいは非行現象の解釈に当ってロジャーズ流の自己実現概念が使われることが多い。

②非行少女と自己実現 ある非行少女の心理についての事例報告の中に次のような表現が見られる。<sup>7)</sup>

「A 少女の家出は自己実現のための自己主張である。」「I子は遊びの中に自己実現を求めて家出したといっても過言ではない。」「男性犯罪に多く見られる犯罪による積極的自己実現はなく、女性特有の受動性が見られるのである。」ここにおいては大体、欲望達成、自己主張といった意味で使われているようである。

#### (8) ビンスワンガーの自己実現説

精神科医ビンスワンガー (Binswanger, L. 1881-1966) は精神分析にあきたらず現存在分析を提唱した。この分析方法を精神医学的現象学的方法と呼んだが、単に精神病者の内面的主観的経験を現象学的に研究するだけで満足せず、患者の「世界に対する、人びとに対する、自分自身に対する」自己の関係から、患者自身が自己を実現して行くのを援助しようとした。これとほぼ同じ考え方を正常圏にある来談者について実行したのが C. ロジャーズの方法であるということもできる。

#### (9) デューイの自己実現説

松浦鶴造著、「デューイ倫理学の研究」を通して窺い知るところによればデューイ (Dewey, John 1859-1921) は自我の実現ということばを用いて<sup>8)</sup>いる。

たとえば、デューイは自我の実現と善の関係を論じて、善の具体的目標の1つとして個性の表現あるいは使命の遂行をあげている。またデューイによれば、実践した行為を自我実現の観点から反省的にかえり見る意識が良心であり、良心は自我実現としての道徳的意識であるとする。

松浦説によればデューイの哲学は連続(continuity),相互作用(interaction),自我実現(self-realization)の三原理により構成されているという。またデューイは1893年の哲学評論に「道徳的理想としての自我実現」(Self-Realization as the Moral Ideal)と題する論文を投稿している。この論文においては彼がそれまで支持して来たトーマス・ヒル・グリーンの理想的な聖なる意識(絶対我)を捨て、それが具体的に実現したものとしての個人的自我を力説している。ここでは自我の実現の意味するところは、絶対我が個我として実現することであり、今日広く使われている自己実現の意味とは相当なへだたりがあることが知られる。古く90年も前から一見形の上では今日のものに似ている自我実現(self-realization)という用語が重要な学術語として使用されていたことは念頭にとどめておく必要がある。

#### (10) C. ビューラーの説

C. ビューラー (Bühler, Charlotte, 1893-1974) は次のように言う。発達段階的に見て17歳頃に否定期が肯定期に移りかわるとする。<sup>9)</sup> 肯定期は青年に素直な感情を呼びさまし、すべてを受け入れ、そこに喜びを見出す態度を作り上げる。それとともに将来に対する生活の設計、人生観も確立され、今や成人としての自覚も生れるのである、と。これは長期的に見た場合の望ましい自己実現の1つの形と言いうるであろう。

#### (11) 自己実現と自我同一性の確立

E. エリクソンのいう自我同一性の拡散期には自我実現は困難である。これはC. ビューラーのいう否定期においては成人らしい成人であり得ないというのとほとんど同じことになる。自我同一性の拡散状態を経てのち青年後期に自我同一性が確立されるという考え方は、C. ビューラーの言う否定期から肯定期への移り変りという表現と本質部分は重なり合っているといえる。

#### (12) 教育基本法と自己実現

教育基本法の第1条において、教育は人格の完成をめざし、云云というとき、人格が何を意味し、完成とはどういう状態をいうのか必ずしも明ら



かではない。このことが昭和38年に中央教育審議会に対し文部大臣から「後期中等教育の拡充整備について」諮問がなされ、検討すべき2つの問題の1つとして「期待される人間像」が示されたことにも関係していると思われる。

「期待される人間像」については3年有余の審議を経て昭和41年10月31日に答申<sup>10)</sup>されている。

その内容を要約すれば、人間としての、また個人としての深い自覚を持ち、種々の国民的、社会的問題に対処できるすぐれた知性をそなえ、かつ、世界における日本人としての確固たる自覚をもった人間になること、これが「当面する日本人の課題」であるとした上で、日本人とくに期待されるものとして、

①個人としては、自由であること、個性を伸すこと、自己を大切にすること、強い意志を持つこと、畏敬の念を持つこと

②家庭人としては、家庭を愛の場とすること、家庭をいこいの場とすること、家庭を教育の場とすること、開かれた家庭とすること

③社会人としては、仕事に打ちこむこと、社会福祉に寄与すること、創造的であること

④国民としては、正しい愛国心を持つこと、象徴に敬愛の念をもつことを挙げている。

④については、中間発表に対する社会全般からの反応を受け容れて相当の修正が行われたようである。いずれにしても昭和41年の中央教育審議会の水準における期待される人間像の姿であり、広い意味での自己実現の参考となることが期待されているわけである。この人間像をできるだけ広く通用するようにと苦心したあとは窺われるのであるが、具体的項目をかかげれば、異論が出やすくなることは、やむを得ないことであり、さきに述べたように、前文の最後でわざわざ「参考として利用されることを期待するものである」とことわってある。おしつけるというより、大多数の日本人の常識となっていることをまとめたものになっているという印象を受ける。

## (13) 東洋思想における自己実現

ここでは東洋思想のごく一部分としての仏教哲学、それも主として大乘仏教系統の中に見られる自我観を例示的にとりあげ、今まで述べ来た自己、自我とは大きく異ったもののあることを指摘するにとどめる。要約すれば、素朴な意識としての個我はそのままでは認めないところに特色があり、あえて自己実現的な相を求めれば、絶対者との合一といったことに近くなるわけである。

①臨濟録に見る自己実現 臨濟録には次のようなことばが見られる。<sup>11)</sup>

隨所作主。立処皆真（隨所に主となれば立所皆真なり。）赤肉団上有一無位真人。（赤肉団上に一無位の真人あり。）変即有。不変即無。（変ずれば有、変ぜざれば無。）大通者。是自已於処処達万法無性無相。（大通とは自己が処処において万法の無性無相に達することである。）

これらのことばは前後の文脈から切り離して引用すれば分りにくくなるのであるが、要するに生物的個我を離れた融通無礙の大我を間接的に示そうとしている。なお臨濟禪師の遷化は867年といわれているから、自己という文字の古い用例の1つであると思う。

②白隠和尚の坐禅和讃において 白隠和尚（1685-1768）の坐禅和讃の最初と最後だけを引用すれば次の通りである。「衆生本来仏なり、水と氷の如くにて、水をはなれて氷なく、衆生の外に仏なし。……（中略）……当所すなわち蓮華国、この身すなわち仏なり。」これは坐禅により、衆生がそのまま悟りを開いて涅槃（ニルバーナ）に達し得ることを説いているのである。

③念仏門において いろいろと表現はことなるが、ひたすらに念仏することにより、無限なるもの、絶対者と合一しうること、すなわち成仏しうることが説かれている。

以上はごく一、二の例に過ぎないが、要するに西洋哲学ないしは心理学で自明の存在として考えられている個我から、一旦離脱する形での自己実現が確信されているところが、大きな違いである。如来蔵思想、真如縁起

の思想がそこには見られる。

④その他 老荘の立場、儒教の立場などでは自己実現に類する事ほどのように考えられているかについても、当然考察すべき点が多いが、ここでは省略する。

#### (14) 自己実現に関する諸説についての要約

以上述べて来たことにより、自己実現ということを定義的にまとめることはほとんど不可能であることは明かである。

ある心理学辞典によれば自己実現とは、人格が全体として最も分化し、かつ統一された発達をすることであると記述している。これは人格が最も望ましい形で発達することと言うのとはほとんど同じであり、人格が何であり、何がどう分化し、どのように統一されるのかが定まらなると、空虚なことばにおわる恐れがある。自己実現ということばをのせていない心理学辞典もある。

自己実現という文字に出合った場合には、文脈上これ位の意味に使われているのであろうと、いちいち判断する必要がある場合が多い。特定の意味をもたせて使っていることが明かな場合以外は、なるべく使わない方が望ましいとさえ思われる。

### 3 自己実現に関連する諸問題

自己実現ということばを学術用語として使用するのであれば、マズロー、ロジャーズ流の意味で使用するのが無難であり、ある程度有効であるが、今日では一般的には、きわめて多様な意味で拡大的に使われていることは既に述べた通りである。限定的に使う場合にも、拡大的に使う場合にも自己実現という概念を使うのであれば、多少とも関連してくる、無視できない問題があるので、以下主要事項を既述の事項と関連させながら簡単に列記して見る。

#### (1) 自我の発達と自己実現

①自然的自己実現としての成長発達 存在としての、かつ機能としての人格の望ましい発達は条件さえ整っていれば、自然に達成されるという考え方がある。条件が問題であるが、ここでは省略する。

②自我の発達 人格の発達、自我の発達と自己実現との間には概念としての重複部分が多い。

③自我同一性の確立と自己実現 E. エリクソンの言う自我同一性の確立とマズロウ、ロジャーズ流の自己実現とは実質的には近い事象である。

## (2) 自己実現の到達水準

①自己実現の両極 観念的に自己概念の面を注視して自己実現を考えるのか、行為として表現される実践的自己実現を重視するののかという問題があるが、前者が実現して後者におよぶというのが一般的な考え方である。治療的な立場では情緒的側面に配慮しながらまず前者を追求する。

②自己の水準の問題 生理的、生物的水準における自己を実現するのか、社会的人間的な価値追求的な水準における自己を実現するのかという問題がある。マズロウにおいては後者のみを自己実現と呼び、ゴールドシュタインでは前者も自己実現と呼んでいる。

## (3) 自己実現の過程に関して

①自己実現の場 マズロウ、ロジャーズ流に考えれば、当然人間関係の場における、正常圏内にある人間の意識の問題であるが、ビンスワンガーなどのように、精神障害者における自己実現を重視する立場もある。

②自己実現と適応 自己実現ということは望ましい適応の1つの形であるということができる。

③自己実現の時期と早さ 当面の自己実現か、長期的に見た上での自己実現か。ここには多くの複雑な問題が含まれている。

④自己実現と創造性 受動的な自己実現か、積極的な自己実現かという問題がある。

## (4) 自己実現を支えるものと妨害するもの

支えるものとしても、妨害するものとしても、体力その他の身体的諸能

力と状態が大いに関係することは当然であるが、ここでは主として知的、意志的能力のみを挙げる。

①自己実現と認知能力 自分の置かれている生活環境の意味をどう認知するかが、自己実現には大きく影響する。その認知は本人の過去の経験に強く規定されているという点が重要である。

②自己実現と個人の常識 上記①の言い替えに近いのであるが、個人毎の知識体系としての常識が彼の時時刻刻の環境認知に影響しており、それが問題解決、あるいはその表現としての行動・行為に影響していることが、最近の認知心理学ではあらためて注目<sup>12)</sup>されている。

③自己実現と価値観との関係 マズロウ、ロジャーズ流の自己実現は個人の価値観、自己評価、自己肯定に深くかかわっている。

④自己実現と自己の抑制 自己の中に見られる諸欲求を、環境認知に対応させて、選択し抑制し統制することは自己実現に深くかかわる。

#### (5) 広義自己実現の諸相

「人間が個我を大切に、個性を発揮して、人間らしく生きること」位の広い意味に自己実現ということばが使われることが多い。さきに、2. 自己実現についての諸説の中で挙げたもののうち、(5)進路指導と自己実現(6)生徒指導と自己実現(7)非行・犯罪と自己実現(9)デューイの自己実現(12)教育基本法と自己実現において述べた自己実現の概念はおおよそ、それに該当する。(13)東洋思想における自己実現で、東洋思想においても、ある種の自己実現の考え方が見られると述べたのであるが、そこでは既にふれたように欧米的な自己実現とは相当に異なる形の自己実現(自我実現)が意識されている。この点については G. W. オルポートも多少の関心を示して、人生の諸段階からの解脱 (liberation) についてのヒンズウ教の思想を紹介し、人間の性質に関する東洋の知恵を無視するのは、西洋の学者たちの許しがたい偏狭であると述べている。<sup>2)</sup>

#### 4 要 約

(1) 今日、自己実現ということばは広くいろいろの意味に使われているが、マズロー、ロジャーズ流の意味での学術用語として使われている場合と、意味の幅の不明確な日常語に近い形で使われている場合がある事実について具体的に考察した。一見似ているが、本質的な部分で大きな違いのある東洋的な自己実現についてもふれた。

(2) 自己実現に関連して考察すべき諸問題については列挙するにとどめ、細部の検討は別の機会にゆずった。

#### 引用文献

- 1) F. ゴーブル (小口忠彦監訳) 1972 マズローの心理学 産業能率短期大学出版部
- 2) G. W. Allport 1961 Pattern and Growth in Personality HOLT, RINEHART AND WINSTON
- 3) G. W. オルポート (今田恵監訳) 1968 人格心理学, 上, 下 誠信書房
- 4) 広井甫, 中西信男 1978 学校進路指導 誠信書房
- 5) 大橋正夫編 1976 教育心理学 福村出版
- 6) 樋口幸吉 1980 新訂非行少年の心理 大日本図書
- 7) 松本良枝 1980 非行少女の心理 大日本図書
- 8) 松浦鶴造 1974 デューイ倫理学の研究 五月書房
- 9) 久世敏雄編 1977 青年の心理 福村出版
- 10) 文部省 1966 期待される人間像 大蔵省印刷局
- 11) 朝比奈宗源訳註 1935 臨濟録 岩波書店
- 12) 佐伯胖編 1982 認知心理学講座 3 推論と理解 東京大学出版会