

2018年7月23日 人間の欲求について

※一言要約： 自己実現欲求を実現することが、やりがいとなる。

今回は、「マズローの欲求5段階」の紹介です。

マズローとは、アブラハム・マズロー(アメリカの心理学者)で、人間の自己実現を研究対象とする「人間性心理学」の生みの親で、欲求の5段階説(欲求のピラミッド)を唱えたことで有名です。

人間の欲求は5段階のピラミッドのように構成されていて、低階層の欲求が満たされると、次の高階層の欲求を求めていくとされています。

第一階層の「生理的欲求」は、生きていくための基本的・本能的な欲求(食べたい、飲みたい、寝たいなど)です。

第二階層の「安全欲求」は、危機を回避したい、安全・安心な暮らしがしたい(雨風をしのぐ家・健康など)という欲求です。

第三階層の「社会的欲求(帰属欲求)」は、集団に属したり、仲間を求めたりなどの欲求です。この欲求が満たされない時、人は孤独感や疎外感、社会的不安を感じやすくなると言われます。

第四階層の「尊厳欲求(承認欲求)」は、他者から認められたい、尊敬されたいという欲求です。平たく言えば、会社(上司)、同僚、友人などから一目を置かれたいという欲求です。

第五階層は「自己実現欲求」で、自分の能力を引き出し創造的活動がしたいなどの欲求となります。自分が考えたこと、企画したことがうまく実現できる達成感を求めることです。

第一から第三階層の欲求は、外的に満たされたいという思いから出てくる欲求(低次の欲求)で、第四、第五階層の欲求は内的な心を満たしたいという欲求(高次の欲求)になっています。」

仕事や私生活でもそうですが、第五階層の「自己実現欲求」が満たされる、即ち、自分が考えたこと、企画したことがうまく実現できると、達成感が得られ、欲求を満たされた満足感、「やりがい」「いきがい」に繋がります。