



## Q144. マズローの欲求5段階説って？



A. 「自己実現理論」とも呼ばれているよ。

アメリカの心理学者、アブラハム・マズロー氏(1908～1970)が提唱した、人間が本質的に求めている欲求を5段階の階層で理論化した説、だよ。

彼は、最初のうちは「行動主義心理学」の研究をしていたんだけど、長女の誕生をきっかけに人の心の健康について研究するようになった、と言われているよ。  
その後精神病理の理解を目的とする「精神分析」と「行動主義心理学」と鼎立する、人間の自己実現を研究する「人間性心理学」の最も重要な生みの親、と言われているんだ。

1943年に「A Theory of Human Motivation」で発表されたんだ。

マズローの欲求5段階説とは、人間の基本的な欲求を5段階のピラミッドのような階層で表現したもので、基本的には下の表層から現れて、その要求が一定数満たされると1階層上の高次の要求を求めるようになる、とされているんだ。

人間は自己実現に向かって絶えず成長する生き物である、と仮定されているので「自己実現理論」とも呼ばれているよ。

登場する5つの欲求は

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| ・ <a href="#">自己実現欲求</a>       | 高 |
| ・ <a href="#">承認欲求</a>         | ↑ |
| ・ <a href="#">所属と愛(社会的)の欲求</a> | ↑ |
| ・ <a href="#">安全欲求</a>         | ↑ |
| ・ <a href="#">生理的欲求</a>        | 低 |

とされているよ。

自己実現理論とは、人は低次であるとされる生理的欲求から順番に、高次である自己実現欲求に到達する、という理論に基づいているよ。

この理論では、階層が下であるほど原始的で低次の要求である、とされているよ。

そして低階層の要求が満たされると、より高次の要求を満たそうとする、人間性の心理をまとめているとされているんだ。

より高度な要求に移行するときには、現時点の要求が100%満たされなくてもいい、とマズローは言っているよ。

一般的な人の場合では、生理的欲求の85%、安全欲求の70%、所属と愛(社会的)の欲求の50%、承認欲求の40%、自己実現欲求の10%とされているんだ。

またマズローの欲求5段階説は、モチベーションを高める場合とか、人のお世話をする場合にも役に立つんだ。

心理学や経営学、医療、マーケティングなどのほか、いわゆる自己啓発やスピリチュアル市場まで幅広く応用されているのが特徴なんだよ。

そのために、少し軽い考え方とみなされてしまいがちな説でもあるよね。

マズローの欲求5段階説というのは、人間がどのような内発的動機で行動するのか、ということを説明しようというものだよ。

次回からマズローの欲求5段階説について、具体的な例をまじえながら、各階層ごとに説明していきたいと思っています。

## [《MENU》](#)

[《欲求にはどういうものがあるの？](#)

[マズローの欲求5段階説の1つめは？》](#)

放課後等デイサービス支援事業  
Support Project of  
Day-service for After-school  
At Kyoto

2023-08-07 掲載