



Q149. マズローの欲求5段階説の5つめは？



A. 「自己実現の欲求」と呼ばれるものだよ。

さて、食べ物の確保ができた、安心して眠れる場所も見つけた。
自分が所属する[地域](#)やグループも見つかり、周囲から認めてもらえ、自信も持てた。
さて、次には何を欲しいと思うだろうか？

これまでの1～4までのそれぞれの欲求が満たされると、最後に出てくるとされているのが「自己実現の欲求」と言われているよ。

自分にしかできないことを成し遂げたい、自分らしく生きていたい、という欲求だね。
自分の人生観や世界観に基づいて「あるべき自分になりたい」と願い実行していくことなんだ。

隠されている自分の可能性の追求や自己啓発行動、創造性の発揮などを含んでいて「自己実現の欲求」に突き動かされている状態、だね。

この5段階目の「自己実現の欲求」だけは、これまでの欲求とは質的に違うもの、とされているんだ。

マズローは最初のほうの4つの欲求を「欠乏欲求」と呼び、最後の1つを「存在欲求」としてまとめていて「自己実現」を達成できた人は少ないとしているよ。

ここでは「自分」という言葉が重要なキーワードになるよ。
たとえ保護者や養育者、支援者であっても「自分以外の人の価値観に基づくものではない」ということ。

まさに「自分自身が成りたいと願う」というところがポイントなんだ。

[個別支援計画](#)などでも、本人の意向と保護者の意向、が違っていることは当然のことだよ。

「あるべき自分になりたい」と本人が願うことと、「こういうふうにあって欲しい」と保護者や支援者が望んでしまうこと、は全く別のものなんだね。

[児童支援利用計画](#)や個別支援計画は、ここのところがしっかりと明記されていなければならないんだ。

「自己実現の欲求」は、「自分だからこそできることを成し遂げたい」「自分らしい生き方を送りたい」という、けっこう抽象的な度合いの大きなものなんだ。

「歌手としてメジャーデビューするぞ！」「お笑いで全国区を取ったる」「起業したい！」「この芸能の後継者になる」「スペインでその土地の人として生活したい！」

多くの人は「夢」という名の「理想的な自己イメージ」を持っているよね。

「理想的な自己イメージ」と現在の自分が一致していないときはどうだろう。
少しでも理想に近づきたい、という気持ちが生まれてくる。
それを実現していくために、自分の能力を生かして成長し続けたい欲求、とすることができるよ。

たとえば、家や[放課後等デイサービス](#)で「ことばで気持ちを表現しなさい」と、いつも言われている子どもがいるとしよう。

ところがその子どもは、本当は「ことばは苦手なので、それ以外の方法で気持ちを表出したい」という思いをいつも持っているとしたら、どうだろう。

「やりたいこと」と「やらされていること」理想と現実のギャップに悩んでしまい満足できない気持ちを抱え込んでしまうのではないだろうか？

「自分はこういうことをやってみたい。だからがんばってこれを習得するんだ」という考えが、毎日の挑戦や経験を積むことの原動力になっている必要があるね。

「こうなりたい」「こういうふうにやりたい」

支援に関わる人たちは、この気持ちを子どもたちに持ってもらえるようにしなくちゃいけないよね。

欲求が完全に満たされるには、社会的に成功するだけでなく「理想的な自己のイメージ」との同一化が必要で、この同一化された状態を「自己実現」というんだ。

「自己実現」は、到達するのがとても難しいとされているんだけど、支援者は関わっている子どもをこのレベルに引き上げていく努力をしなければいけないよ。

子どもたち一人ひとりも「自己実現」への到達が必要だし、それを望んでいるはずだから。

[《MENU》](#)

[《マズローの欲求5段階説の4つめは？》](#)

[《マズローに6段階目があるの？》](#)

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

2023-09-11 掲載