

第4回

第1章 人間としての生き方在り方の自覚

青年期の生き方

今回学ぶこと

青年期とはどのような時期なのでしょう？ 青年期には、自己についての理解を深めることが重要です。まず自己には意識されていない無意識について学習し、自己を理解する難しさについて学習します。そしてまた自己を理解するための方法、自己を構成する基本的な概念について整理し、人間ならではの幸福や生きがいについて考えを深めます。



講師

千田有紀

■ 自己実現の追求 ■

自己実現の追求について、学びます。

心理学者のマズローは、さまざまな欲求のなかでも、人間の最高の欲求として「自己実現の欲求」があると考えました。マズローは、生理的欲求、安全の欲求、所属と安全の欲求、尊重の欲求が満たされたあとに自己実現の欲求が生じると考えたのです。

聖書の一節に「人はパンのみにて生きるにあらず。神の口から出る一つ一つのことばによる」というものがあります。私たちが生きていくには、神の信仰が必要であり、生理的な欲求を充足させるだけでは飽き足らないのだ、ということです。私たちは、生理的な欲求、一次的な欲求だけではなく、二次的、社会的欲求が満たされる必要があります。

■■ 自己理解の方法 ■■

オーストリアの精神科医フロイトは、自分が自覚している意識の領域の下に、抑圧されている無意識の領域があるのだと考えました。この無意識の領域は、気がつかないうちにわたしたちを支配しているのです。またスイスの分析心理学者ユングは個人的無意識に加え、普遍的無意識（集会的無意識）、民族や人類に共通な無意識の存在について考察しました。

自分を知るためには、能力、性格、欲求についても考えなければなりません。性格分類としては、クレッチマーやオルポートのものがあります。

欲求がうまく満たされなかったときに、私たちが欲求不満や葛藤に対処するやり方のひとつに「防衛機制」というものがあります。その代表的な行動として、抑圧、合理化、同一視、投射、反動形成、逃避、退行、代償や昇華などの置き換えをあげることができます。

■■ 幸福と生きがい ■■

私たちは、幸福とは何か、生きがいとは何かを考え、人生の「意味」を必要としています。哲学者のショーペンハウアーは、「人生とは一般には苦痛と退屈とのあいだの振り子運動である」といっています。

フランスの哲学者カミュの『シーシュポスの神話』という短編小説で、山頂まで岩を運んでは落とすという無益で希望のない労働を課されたシーシュポスがいかに人生の意味を知るのかについて描かれています。

また強制収容所に収容された فرانクルは、『夜と霧』において、極限状況を生き延びるときにこそ人生の意味が必要とされ、「人生が私に何を期待しているのか」と問うことが大事であることを述べています。