

## 欲求と適応機制

### 今回の学習内容

私たちがもつ欲求などの心の働きは、脳のさまざまな働きによって支配されています。私たちがもつ欲求には、生まれつきもっているものと社会生活を送るなかで生まれてくる欲求があります。また、欲求不満の状態になると、無意識のうちに心の安定を図ろうとする適応機制という働きが起こることについて学習します。



講師  
杉山正明

壇蜜 先生

(学習メモ執筆)

### 欲求と脳の働き

「お腹が空いた、何か食べたい」などの欲求は、脳の「大脳辺縁系」という領域の働きによるもので、そうした欲求を「食事の時間まで待つ」など、コントロールするのが「大脳新皮質」の働きです。

これは、人間は動物に比べて、この大脳新皮質の中の特に「前頭葉」という高等な精神活動を司る部分が特に発達しているためです。

\* **大脳辺縁系**……たくましく生きていくための脳神経細胞の集まりで、本能（生命の維持や種族の保存）や「快」「不快」「怒り」などの情動の働きがある。

\* **大脳新皮質**……より良く、よりうまく生きていくための脳神経細胞の集まりで、「思考」「意志」「認知」「判断」などの働きがある。

### さまざまな欲求

人間が生まれつき持つ、食欲や睡眠、性的欲求など、生命の維持や種族の保存をするうえでなくてはならない欲求を「生理的欲求」あるいは「一次的欲求」と言います。

一方で私たちが成長する過程で発達する欲求もあります。これらを「心理的欲求」、あるいは「二次的欲求」と言います。これは人間関係において生じる欲求、また、社会のなかで活動し、認められたいという社会生活において生じる欲求、自分にしかできないことを成し遂げたい、という、独立した自分というものに価値を認めようとする欲求のことなどです。

### 欲求不満と適応機制

私たちに欲求が起き、欲求が満たされなかった場合、心の緊張が起こり、怒りやいら立ち、不安や悩みが現れることがあります。この状態のことを欲求不満と言います。このようなときに欲

求不満の状態をやわらげ、無意識に心の安定を保とうとする働きが「適応機制」です。適応機制にはいくつかの種類があり、欲求不満を一時的に解消できることから、心の不安定な状態を防ぐというメリットがあります。しかし、本当はその欲求不満の原因そのものを解決しないと、欲求に耐える力が養われなかったり、心の成長につながらないといったデメリットもあります。

### 【参考資料】

#### 欲求不満の原因と適応機制

欲求不満とは、欲求が満たされないときに心に不安や悩みを生じる状態のことです。その原因としては、障壁や葛藤、自己の要求水準（目標）が高い」などがあります。

#### 【障壁】

障壁とは、欲求の実現を妨げる障害のことをいいます。具体的には以下のように分類されます。

- 個人的障壁……心身の健康や能力、適性、性格などの個人的な制約。
- 社会的障壁……法律や伝統、慣習、人間関係などで行動が制約される。
- 物理的障壁……天候や地理的条件などの物理的な条件で阻止される。
- 経済的障壁……金銭などの経済的な理由のために欲求が満たされない。

#### 【葛藤】

葛藤とは、いくつかの欲求が芽生え、「板ばさみ」となった状態のことをいいます。「接近」とは、「〇〇したい」という欲求のことで、「回避」は「〇〇したくない」という欲求のことです。

- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| ① 映画を見たいが、野球も見たい。          | (接近 — 接近) |
| ② 宿題はやりたくないが、先生に叱られるのもいやだ。 | (回避 — 回避) |
| ③ ふぐは食いたし、命は惜しい。           | (接近 — 回避) |

#### 【適応機制】

適応機制とは、欲求が満たされそうにないときや自分にとって不都合な事態となることを避けたいとき、心身の緊張や不安・悩みなどをやわらげ、心の安定を保とうとする働きのことをいいます。欲求不満の持続により、自我が破壊されてしまわないように、自我を守ろうとする無意識の心のしくみ（心の安全装置）という点から防衛機制ともいいます。

- |                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| ① テレビスターと全く同じ髪型、服装をする。               | (同一化) |
| ② テストで0点のとき、親には他にも0点は大勢いるという。        | (合理化) |
| ③ 弟などができ、親の注目が無くなったときに注目を得ようとだだをこねる。 | (退行)  |
| ④ コンサートへ行けなかったので、CDを買って聞き我慢した。       | (代償)  |
| ⑤ 親から注意されて腹がたったので、弟に八つ当たりをした。        | (攻撃)  |
| ⑥ 満たされない欲求を努めて忘れるようにして押さえ込んでしまう。     | (抑圧)  |
| ⑦ 宿題をやっていないため、腹痛を起こして学校を休んでしまう。      | (逃避)  |