

心の健康と自己実現

今回の学習内容

あなたは今、「打ち込めること」や「こんなふう生きていきたいというイメージ」を持っていますか。自分らしく、豊かで健康的に毎日を過ごしたいものですが、思い描いた通り実現できることもあれば、そうでないこともあります。「自己実現とはどんなことなのか」、「なぜ今考えるのか」、自分にとっての自己実現について考えてみましょう。

講師

長竹 潤

壇蜜先生

(学習メモ執筆)

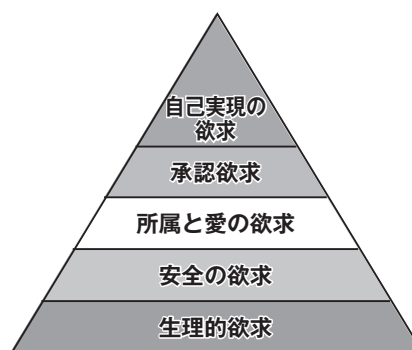
自己実現とは

「自己実現」と聞くと、どのようなイメージを持ちますか？

一流の大学に入るとか、プロ野球選手になるとか、広く世の中に知られるような業績をあげるとか……。

そんなイメージを持つ人もいるかもしれません。

ですが、自己実現は、社会的に知られるような成果だけを意味するものではありません。では、「自己実現」とは、いったい何なのでしょう。 「自己実現」をアメリカの心理学者、アブラハム・マズローの欲求階層説を例に学習します。



自己実現へのプロセス

自己実現の達成へのプロセスは、まず自分が何を求め、どのような生活を目指しているのかなど、自分自身を見つめ直すことから始まります。また、「自分の可能性」というのは人それぞれ違うもの、それぞれが持っている能力をどう発揮するかも、一人ひとり異なります。

これは他人と比較するものではありません。つまり、自己実現のプロセスというのも、人それぞれ異なるものなのです。

自己実現と心の健康

自己実現への道のりは、一つではありませんし、どれが良いと言い切れるものではありません。

わたしたちは自分が目指す将来の自分の姿を探しながら、いろいろと工夫を楽しんだり、達成感や充実感を味わうことができます。だからこそ、迷ったり、悩んだり、落ち込んだりすることもあるのです。ここでは、自己実現のプロセスにおける「心の健康」の大切さについて考えます。