

資 料

Maslow's hierarchy of needs を正確に理解するために ～ 「needs」を「必要」に、「self-actualization」を 「できることを具現化すること」に～

Accurate understanding of Maslow's hierarchy of needs ～ New Japanese translation of “needs” and “self-actualization” ～

岩 室 紳 也¹⁾, 宮 崎 豊 久²⁾

1) ヘルスプロモーション推進センター (オフィスいわむろ), 2) ネットスター株式会社

1) Shinya Iwamura : Health Promotion Center (Office Iwamura)

2) Toyohisa Tom Miyazaki : NetSTAR Inc.

抄 録：マズローの欲求の5段階説 (hierarchy of needs) は典拠の Motivation and Personality の第3版が発行され、その評価は確立している。その最上位に位置付けられている self-actualization needs は「自己実現の欲求」と訳され、学習指導要領をはじめ、教科書等で繰り返し一般化された言葉として使われている。しかし、「needs」の日本語訳を「欲求」としているため、「自己実現」の記載がある教科書は読者等の誤解を生んでいると危惧される。「needs」を「欲求」という心理学的な解釈ではなく、「必要としていること」と、「self-actualization」を「(その人の才能や潜在能力に応じて) できることを具現化すること」ととらえることで、マズローの真意がより正確に伝わると思われた。

Keyword : Maslow, needs, self-actualization

「自己実現」への疑問

「自己実現」という言葉が登場するマズローの欲求の5段階説は、教育関係のみならず、保健医療福祉関係を含め、様々な分野で一般化された概念として教えられている。広辞苑第七版には「自己実現」は「自分の中にひそむ可能性を自分で見つけ、十分に発揮していくこと。マズローは、人の欲求階層の最上位に置いて重視した」と書かれ、心理学分野で使われている needs ではなく、「人の欲求」とはこうあるものとして紹介されている。

現行の高等学校の保健体育の教科書は3つ存在する。一つの教科書¹⁾には「心の健康と自己実現」という章に「あなたはいま、何か『打ち込めるもの』や『こんな風に生きていきたい』

というものをもっていますか。自分らしく、豊かで健康的に過ごしたいものですが、それを実現するためには、何をすればよいのか考えてみましょう」と記述されている。別の教科書²⁾には「自己実現は、心の健康につながる」という節を設け、「『～になりたい』『～してみたい』など、自分なりの目標をかかげてそれに近づこうとすることや、それを達成することを自己実現と言います。人間には、自分自身を高め、持っている力を最大限に発揮したいという高次の欲求があり、それが自己実現の原動力となっています」と記述されている。よく知られている図(図1)を紹介している教科書³⁾では、「自己実現」という章の中で、「アメリカのA.H.マズロー(1908～70)は、人間の欲求には階層があるとして、それを5段階にまとめています」

や「自分の可能性を最大限に実現しようとする」ことを、自己実現と言います。本当に納得できる自分を求めることは、青年期の大きな課題ですが、達成することは必ずしも簡単なことではないので、青年期以降の人生をおくるなかで、達成していく人も多くいます」と記述されている。

現行の高等学校の教科書は平成21年7月の高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編⁴⁾に基づいており、「自己実現」とは何か、どう扱うかが記載され(表1)、「現代社会と健康」の中に「自己実現」を位置付け(図2)ている。

しかし、平成30年7月の高等学校学習指導要領⁶⁾で「自己実現」という言葉が12回使用されているにも関わらず、平成30年7月の高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編⁷⁾の「現代社会と健康」の枠組みから「自己実現」は除かれた。一方で、平成30年7月の高等学校学習指導要領解説⁸⁾の総則、公民、家庭(各学科に共通する教科)、看護、福祉、総合的な探求の時間、特別活動の各編にも「自己実現」という言葉が繰り返し使われているが、そもそも「自己実現とは何か」に関する記載はない。

筆者らは性教育や情報モラル教育を学校現場で実践する中で出会う多くの若者たちが「生きづらさ」を感じている背景に、「目標を持って

生きなければならない」、「間違いを犯してはならない」というプレッシャーに押しつぶされている現実を目の当たりにしている。また、生徒は学校の教師から教科書の記述通りに「自分の目標は何だろう。いま、それをめざして何をしているだろうか。また、どの段階にいるのだろうか。考えてみよう」¹⁾と投げかけられている。しかし、筆者ら自身、「こんな風に生きていきたい」と思ったことがないだけに、「自己実現の欲求」という言葉に違和感を持ち続けていた。

検証のきっかけ

思春期の若者たちが抱えている課題を検証し続ける中で、文部科学省の中央教育審議会の答申「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」⁹⁾の中で「自己実現」を定義し、自己実現を果たした人たちに共通する15個の特徴を重視していることを確認した(表2)⁹⁾。しかし、そこに記載されている、①現実を適切に認知し、現実との好ましい関係を持っている、などは、筆者らがイメージしていた自己実現のイメージとかけ離れたものであった。

一方で、若者たちの実態として、ゆがんだ所属欲求の結果、SNSで何百人もの「友達」をつくっていたり、ゆがんだ承認欲求の結果、SNSで「いいね」を乱発しあったり、自己実現欲求を

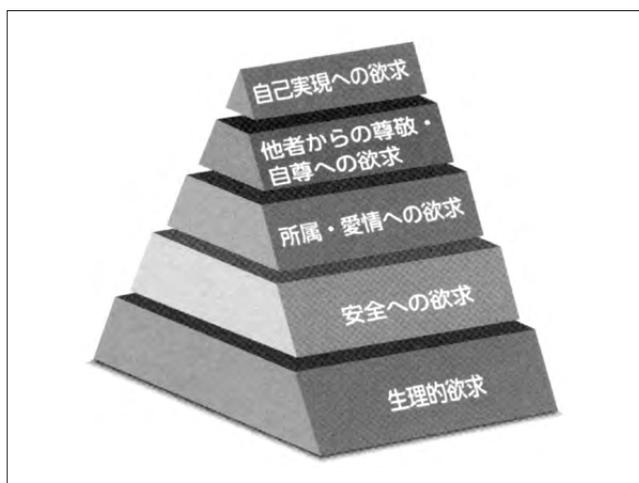


図1 欲求の5段階³⁾(北川薫、他、高等学校改訂版保健体育、第一学習社、2019、p45)
(転載許可取得済)

表1 自己実現(平成21年高等学校学習指導要領保健体育・体育編⁴⁾ p108)

人間の欲求の高次なものの一つとして、自分自身を高め、もてる力を最大限に発揮したいという自己実現の欲求があり、また、その充足が精神の健康と深くかかわっていることを理解できるようにする。
 その際、自己実現は、自己の欲求や価値観に基づき具体的に目標を掲げ、他者の価値観も尊重しつつ現実を踏まえながら行動し、その結果を自己評価する過程を繰り返すことにより成り立つこと、また、このことにより達成感や生きがい生まれ、自分らしさの形成や個性が培われて精神の健康が増進されることについて触れるようにする。

(文部科学省ウェブサイト利用規約⁵⁾ 遵守)

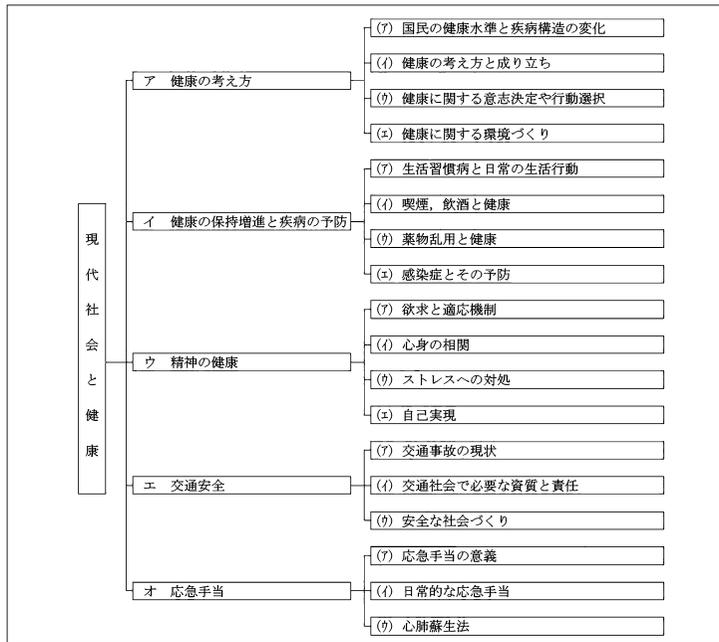


図2 現代社会と健康(平成21年高等学校学習指導要領保健体育・体育編⁴⁾ p106)
(文部科学省ウェブサイト利用規約⁵⁾ 遵守)

押し付けられた結果、ストレスにさらされ、生きづらさを増大させている若者が少なくないと感じていた。そのため、原文の確認、および訳本の検証が必要と考えた。

検証の前提

今回の検証はあくまでも英文で示されている用語や原文の理論的妥当性はもちろんのこと、日本語訳に対する日本の専門家間の理解や解釈について一切疑義はないことを最初に断っておく。今回の検証の目的はあくまでも教科書にさえも当たり前のように使われている「自己実現の欲求」等の日本語訳が、原文の内容を誤解のない形で生徒や教師、さらには一般に正確に伝わっているのかを検証し、必要であれば新たな

訳等を提案することである。

検証の目的と方法

「Motivation and Personality」は第3版¹⁰⁾まで出版されているが、第3版の日本語訳はまだ出版されていない。今回、日本語訳の検証に当たっては原文の第2版¹¹⁾と、「自己実現の欲求」という用語が使われている日本語の訳本^{12,13)}の第2版¹²⁾の日本語訳を比較検証することとした。また、原文に出てくる用語の解釈に関する検証に当たっては第3版¹⁰⁾を用いた。

- ① Motivation and Personality (2nd Edition) 1970¹¹⁾ の11章「Self-actualizing people」(p149-180) でされた「Characteristics of self-actualizer」に共通する15個の特徴の

表2 自己実現⁹⁾(文部科学省、「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」(答申)(注20)、p61、2007)

<p>自己の内面にある能力や可能性を、活動を通して最大限に発揮して成長・発達していくこと。心理学において、人間は生得的に自己実現への欲求を持ち活動するものであるとする考え方があり、これは人間の自発性、自立性や創造性を重視するものである。</p> <p>アメリカの心理学者マズロー (A.H.Maslow) は、人間は人格的に安定し成長しようとする欲求を持つものであるとし、自己実現の欲求を人間の基本的な五つの欲求 (1 生理的欲求, 2 安全の欲求, 3 所属と愛情の欲求, 4 承認の欲求, 5 自己実現の欲求) の中で最高次に位置付けている。また、自己実現を果たした人の特徴として、①現実を適切に認知し、現実との好ましい関係を持っている、②自己及び他者を受容し、その人間性を許容している、③思考・感情・行動等が自発的である、④高度の自律性を持っている、⑤強い倫理観を持ち、行動が常に倫理観に基づいてなされている、などの15の規準を挙げている。</p>

(文部科学省ウェブサイト利用規約⁵⁾ 遵守)表3 Characteristics of self-actualizers (Abraham H.Maslow : Motivation and Personality (2nd Edition)、1970、p149 ~ p180)¹¹⁾、(A.H. マズロー著、小口忠彦訳: [改訂新版] 人間性の心理学モチベーションとパーソナリティ: 産業能率大学出版部、東京、1987、p221-272)¹²⁾ の訳の比較 (筆者作成)

原本	日本語訳本
Characteristics of self-actualizers ¹⁰⁾	自己実現的人間の全体的特性 ¹¹⁾
1. More efficient perception of reality and more comfortable relations with it	1. 現実をより有効に知覚し、それとより快適な関係を保つこと
2. Acceptance (Self, others, nature)	2. 受容 (自己、他者、自然)
3. Spontaneity; simplicity; naturalness	3. 自発性、単純さ、自然さ
4. Problem centering	4. 課題中心的
5. The quality of detachment; The need for privacy	5. 超越性—プライバシーの欲求
6. Autonomy; Independence of culture and environment: will; active agents	6. 自律性—文化と環境からの独立、意思、能動的人間
7. Continued freshness of appreciation	7. 認識が絶えず新鮮であること
8. The mystic experience: The peak experience	8. 神秘的欲求—至高体験
9. Gemeinschaftsgefühl	9. 共同社会感情
10. Interpersonal relations	10. 対人関係
11. The democratic character structure	11. 民主的性格構造
12. Discrimination between means and ends, between good and evil	12. 手段と目的の区別、善悪の区別
13. Philosophical, unhostile sense of humor	13. 哲学的で悪意のないユーモアのセンス
14. Creativeness	14. 創造性
15. Resistance to enculturation ; The transcendence of any particular culture	15. 文化に組み込まれることに対する抵抗、文化の超越

英文と日本語訳¹²⁾を比較検証し、「self-actualization」を「自己実現」と訳することの妥当性を検証した(表3)。

- ② Maslow's hierarchy of needsの階層(hierarchy)と構成要素とされているものを既存の階層図^{14,15)}を参考に原文^{10,11)}より作成し(図3)、階層の表題の日本語訳¹²⁾との妥当性を検証した(図4)。

- ③ Motivation and Personality (3rd Edition)¹⁰⁾の原文におけるself-actualization needの記述を検証し、「self-actualization」に最適な日本語の訳を検証、考察した(表4)(図5)。

- ④ Maslow's hierarchy of needsはMotivation and Personality (2nd Edition) 1970¹¹⁾の4章(p35~46)、A Theory of human

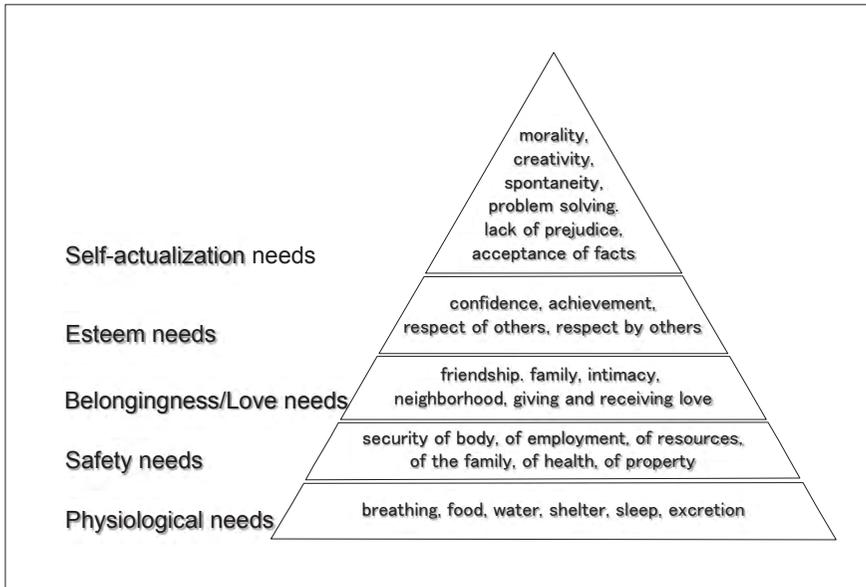


図3 Maslow's hierarchy of needsの詳細の階層図
(既存の階層図^{14,15)}を参考に原文^{10,11)}より筆者作成)

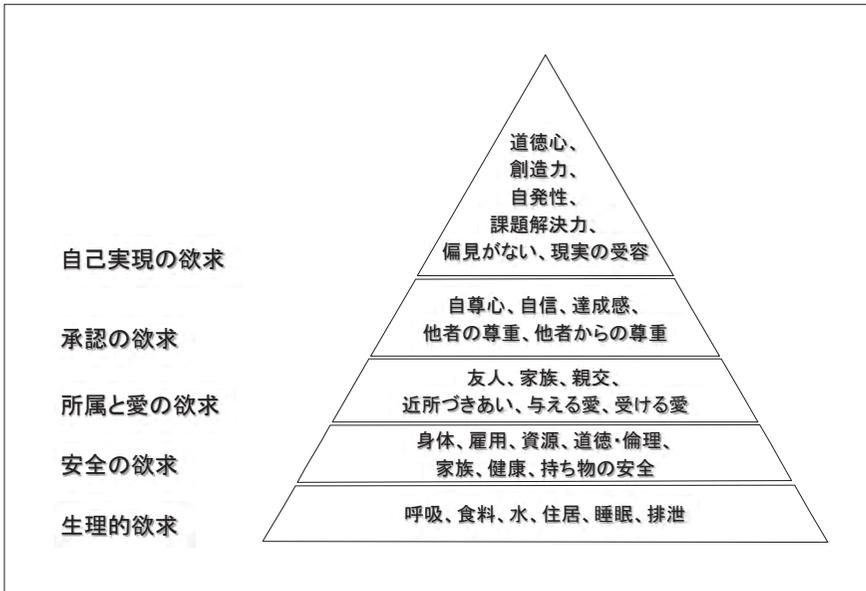


図4 マズローの欲求の階層図 (図3の日本語訳：階層の訳は小口訳¹²⁾のまま)
(筆者作成)

表4 The self-actualization need¹⁰⁾ (Maslow, A. H. (1987). Motivation and Personality (3rd ed., revised by R. Frager, J. Fadiman, C. McReynolds, & R. Cox), New York: Harper & Row, p22)

Even if all these needs are satisfied, we may still often (if not always) expect that a new discontent and restlessness will soon develop, unless the individual is doing what he or she, individually, is fitted for. Musicians must make music, artists must paint, poets must write, if they are to be ultimately at peace with themselves. What humans can be, they must be. They must be true to their own nature. This need we may call self-actualization.

This term, first coined by Kurt Goldstein (1939), is being used in this book in a much more specific and limited fashion. It refers to people's desire for self-fulfillment, namely, to the tendency for them to become actualize in what they are potentially. This tendency might be phrased as the desire to become more and more what one idiosyncratically is, to become everything that one is capable of becoming.

The specific form that these needs will take will of course vary greatly from person to person. In one individual they may take the form of the desire to be an excellent parent, in another they may be expressed athletically, and in still another they may be expressed in painting pictures or in inventing things. At this level, individual differences are greatest. However, the common feature of the needs for self-actualization is that their emergence usually rests upon some prior satisfaction of the physiological, safety, love, and esteem needs.

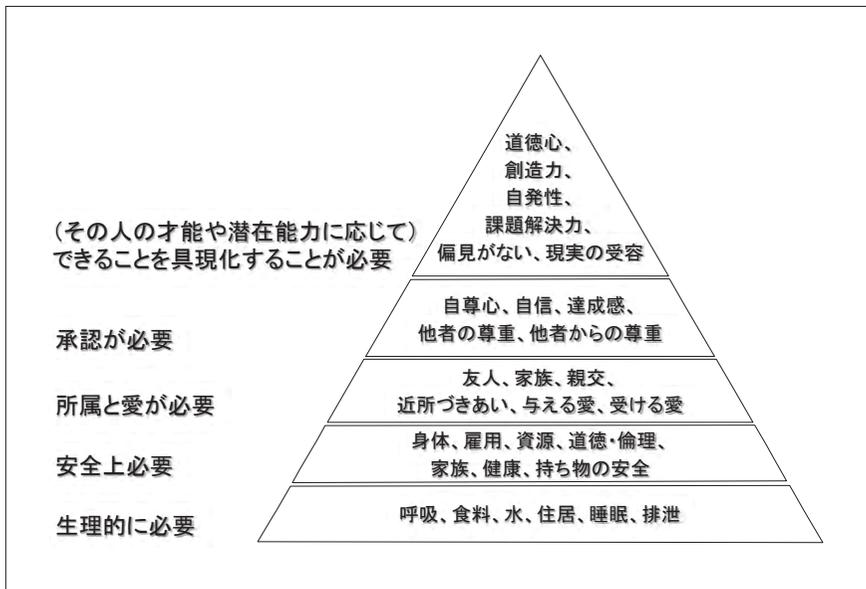


図5 マズローの人が必要としていることの階層図(筆者作成)

motivationで示されたbasic needsを階層化したものである。Basic needsと位置付けられているneedsの内容との照らし合わせ、「needs」を「欲求」と訳する妥当性について検証した(表5)。

検証結果① self-actualizationの訳としての自己実現について

「Characteristics of self-actualizers」に

共通する15個の日本語訳(表3)の内容から受けるself-actualizersの特徴の印象はself-actualizationの日本語訳を「自己実現」とすると、「1.現実をより有効に知覚し、それとより快適な関係を保つこと」など、一般的には理解しづらい部分があり、self-actualizationの日本語訳として「自己実現」は適当ではないと思われた。

表5 「hierarchy of needs」の原文 (Abraham H.Maslow : Motivation and Personality (2nd Edition)、1970)¹¹⁾
と訳 (A.H. マズロー著、小口忠彦訳：[改訂新版] 人間性の心理学 モチベーションとパーソナリティ：
産業能率大学出版部、東京、1987、p55-72)¹²⁾ の比較 (筆者作成)

原文 ¹¹⁾	訳本 ¹²⁾	筆者訳
hierarchy of needs	欲求の階層化	人が必要としていることの階層化
physiological needs	生理的欲求	生理的に必要
safety needs	安全の欲求	安全上必要
belongingness and love needs	所属と愛の欲求	所属と愛が必要
esteem needs	承認の欲求	承認が必要
self-actualization needs	自己実現の欲求	(その人の才能や潜在能力に応じて) できることを具現化することが必要

検証結果② hierarchy (階層) の構成要素と 階層の訳の整合性の検証

原文で見る限り、physiological ~ esteemの各階層のneedsの構成要素は階層名と比し、違和感なく受け入れられる。しかし、self-actualization needsを「自己実現の欲求」と訳した場合、「道徳心、想像力、自発性、課題解決力、偏見がない、現実の受容」と一致しないため、「自己実現の欲求」に代わる訳が必要と思われた。

検証結果③ self-actualization need の 内容の確認

高校の教師用の参考資料¹⁶⁾にはesteemまでの4段階のneedsをdeficiency needs、self-actualizationをbeing needsとしてまとめることもあるとし、self-actualizationは成長的動機付けとも呼ばれているとのことである。

最新のマズローのThe self-actualization need (表4)には、「unless the individual is doing what he or she, individually, is fitted for」や「They must be true to their own nature」、[to the tendency for them to become actualize in what they are potentially]、[to become everything that one is capable of becoming]という記述がある。「fitted for=その人に合っている」や、「potentially=潜在的に有している能力をactualize=具現化することがneed」と指摘しており、「self-actualization」を「自己実現」ではなく、「(その人の才能や潜在能力に応じて)

できることを具現化すること」と訳すことで成長的動機付けの要素も含まれ、結果としてマズローの真意が誤解されることなく伝わると思われた(表5)(図5)。

検証結果④ 「needs」の日本語訳の検証結果

マズローの「欲求の5段階説」(図1)の原文は「hierarchy of needs」である。「Motivation and Personality」の訳本^{12,13)}では「needs」を「欲求」と訳している。心理学の分野でのneedsは心理学者のK.Levinが最初に用いたとされる概念で、日本の心理学では欲求と表され定着しているとのことである。しかし、一般的に用いられる「欲求」の英訳は「wants」、「desire」、「demand」である。英英辞書¹⁷⁾に「need」は「require (something) because it is essential or very important rather than just desirable」とあるため、一般向けにneedsを欲求と訳して使う場合は心理学の解釈を補完する追記が必要かと思われた。

一方で、マズローの原文でも「In other words, then, the study of motivation must be in part the study of the ultimate human goals or desires or needs. (p5)¹⁰⁾」と記載しているように、desiresとneedsを区別して使用している。また、「Since these goals are not often seen directly in consciousness, we are at once forced into the necessity of dealing with the whole problem of unconscious motivation. (p5)¹⁰⁾」と無意識の中でのmotivation、すなわち意識化さ

れていないmotivation = 動機付けを表現する必要が考えられる。従来の「needs」の日本語訳である「欲求」に関する心理学分野での理解はともかく、「needs」の日本語訳を単純に「必要とすること」とし、「hierarchy of needs」を「人が必要としていることの階層化」と訳しても、結果としてneedsの中に含まれている欲求や成長的動機付けといった心理学的な意味、解釈が包含されていることの否定にはならず、従来の心理学的な解釈と矛盾しないと思われた(表5)(図5)。

まとめ

繰り返しになるが、本稿は心理学の分野で定着した「self-actualization」の概念や解釈を否定する意図は全くなく、マズローが示した「self-actualization」が「自己実現」と訳され、その訳だけが独り歩きしている現状に対する懸念を指摘しただけである。

文部科学省は学習指導要領「生きる力」を定めるとともに、高等学校学習指導要領の改訂のポイント¹⁸⁾の中で「何ができるようになるか」を明確化している。「Hierarchy of needs」を「人が必要としていることの階層化」とし、到達すべき上位目標のself-actualizationを「(その人の才能や潜在能力に応じて)できることを具現化することが必要」ととらえれば、まさしく「何ができるようになるか」を達成するためには承認や所属が必要であり、関係性が希薄化している現代社会が抱えている問題がより理解しやすくなり、生徒や教師のみならず、社会全体で共有すべき考え方であると思われた。

「Motivation and Personality」^{10,11)}は「人間性の心理学」^{12,13)}と訳されている。今回の検証を通して、無意識を含めたmotivationに背中を押されることに加え、personalityというその人なりの才能や潜在能力が融合して初めて、その人が「現実への柔軟な適応」を果たし、「あなたのままでいいんだよ」、「できる人ができることを」という「self-actualization」に到達できるということがすっきり理解できるようになると思われた。

文献

- 1) 和唐正勝、他、現代高等保健体育改訂版、大修館書店、東京、2019、p46
- 2) 和唐正勝、他、最新高等保健体育改訂版、大修館書店、東京、2019、p48
- 3) 北川薫、他、高等学校改訂版保健体育、第一学習社、2019、p45
- 4) 文部科学省、高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編、2009 [last access 2019 November 17]、Available from : http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2011/01/19/1282000_7.pdf
- 5) 文部科学省ウェブサイト利用規約 [last access 2019 November 17]、Available from : http://www.mext.go.jp/b_menu/1351168.htm
- 6) 文部科学省、学習指導要領「生きる力」2017 [last access 2019 November 17]、Available from : http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1384661.htm
- 7) 文部科学省、高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編-文部科学省、2018 [last access 2019 November 17]、Available from : http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2019/03/28/1407073_07_1_1.pdf
- 8) 文部科学省、高等学校学習指導要領解説、2018 [last access 2019 November 17]、Available from : http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1407074.htm
- 9) 文部科学省、「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」(答申)(注20)、2007 [last access 2019 November 17]、Available from : http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/07020115/018.htm
- 10) Maslow, A. H. (1987). Motivation and Personality (3rd ed., revised by R. Frager, J. Fadiman, C. McReynolds, & R. Cox), New York: Harper & Row.
- 11) Abraham H. Maslow : Motivation and

- Personality (2nd Edition)、1970 [last access 2019 November 17]、Available from : http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Motivation_and_Personality-Maslow.pdf
- 12) A.H.マズロー著、小口忠彦訳：[改訂新版] 人間性の心理学 モチベーションとパーソナリティ：産業能率大学出版部、東京、1987
 - 13) A.H.マズロー著、小口忠彦監訳：人間性の心理学 モチベーションとパーソナリティ：産業能率短期大学出版部、東京、1971
 - 14) From the Bottom Up - The Hierarchy of Needs [last access 2019 November 17]、Available from : <https://www.interaction-design.org/literature/article/needs-before-wants-in-user-experiences-maslow-and-the-hierarchy-of-needs>
 - 15) Maslow's Hierarchy of Needs [last access 2019 November 17]、Available from : <http://www.researchhistory.org/2012/06/16/maslows-hierarchy-of-needs/>
 - 16) 最新高等保健体育改訂版教授用参考資料：大修館書店、東京、2017、p 128-129
 - 17) Oxford University Press、Oxford Living Dictionaries、2019 [last access 2019 November 17]、Available from : <https://en.oxforddictionaries.com/>
 - 18) 文部科学省、高等学校学習指導要領の改訂のポイント、2018 [last access 2019 November 17]、Available from : http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/fieldfile/2019/09/30/1421692_2.pdf