

人間性心理学

<特徴>

人間の潜在能力と自己成長能力を重視し、人間とはよりよき生に向かって歩む主体的存在であると考え、人間性をその全体性において捉える点に特徴がある。精神分析・行動主義に対抗して登場した。

- (1) 人間を全体的に理解する。
- (2) 人間の直接的経験を重視する。
- (3) 研究者もその場に共感的に関与する。
- (4) 個人の独自性を中心におく。
- (5) 過去や環境より価値や未来を重視する。
- (6) 人間独自の特質、選択性、創造性、価値判断、自己実現を重視する。
- (7) 人間の健康的で積極的な側面を強調する。

こうした考え方をしているということは、治療的な側面だけでなく、健常者の人格的成長や自己開発にも大きな貢献をなすということにもなる。

エンカウンターグループなどのグループアプローチをはじめとして、教育や成長を目的とした集団療法もこの流れを汲むものが多い。

<批判点>

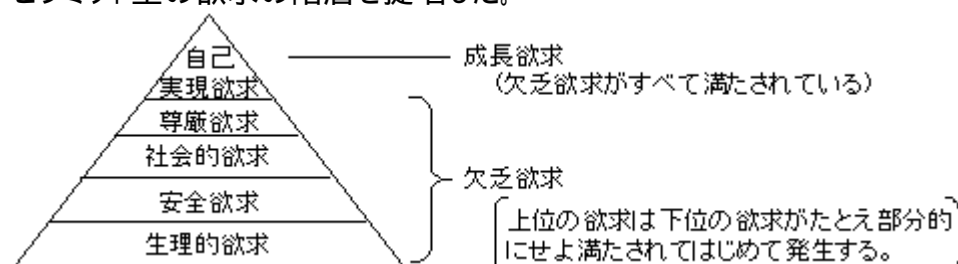
- (1) 合理的知性の限界を認識し、身体と感情の妥当な復権をめざすべきはずであったが、知性への不信と身体・感情への過信が見られる。
- (2) 自己決定の力が過度に強調される。
- (3) 科学的探究に対する不信と否定が見られる。
- (4) 主観的現象を記述する概念の定義が不明確である。
- (5) 居運的態度だけでは永続的な効果は望めない。
- (6) 人間のもつ悪や影の部分が見落とされる。

<代表的な人物>

・**マズロー** Maslow, A.H.

・**欲求階層説** hierarchy of needs

人間は自己実現に向かって絶えず成長していく生き物であるとの人間観に立ち、人間の欲求を低次から高次の順序で分類し、ピラミッド型の欲求の階層を提唱した。



生理的欲求	生きるための欲求
安全欲求	安定と安全を求める欲求
社会的欲求	所属と愛情の欲求 (所属のほうが根本的)
尊厳欲求	承認と自尊の欲求
自己実現欲求	よりよくありたいという欲求 満たされることがない。達成できる人はごくわずか

・**ロジャーズ** Rogers, C.R.

・**自己理論 / 現象学的自己理論** self theory

生命体である人間には、自らを維持し、強化する方向に全機能を発展させようとする内的な実現傾向が備わっている、とする。そして、この実現傾向に基づく生命体としての全経験を**自己経験**という。

一方、認識機能の発達に伴って、その経験のうちから「自己」として象徴化・概念化される側面を**自己概念**と呼んで、この自分自身による自己観を実現化しようとすることを**自己実現傾向**とした。

ロジャーズはパーソナリティの中核を**自己概念**においた。

人間にとっての基本的欲求は**自己実現**である。

個人を規定するものは、その人の知覚、経験している独自の現象的世界(**現場的場**)である自己概念は新たな経験に対して、容認、拒否、歪曲を決める内的な枠組みとして働く。

経験と自己概念が不一致である場合に、パーソナリティに問題が生じる。

・**現場的場** phenomenal field

人間一人一人がもっている、私的な場。
他人が知ることはできない。

・**自己概念** self concept

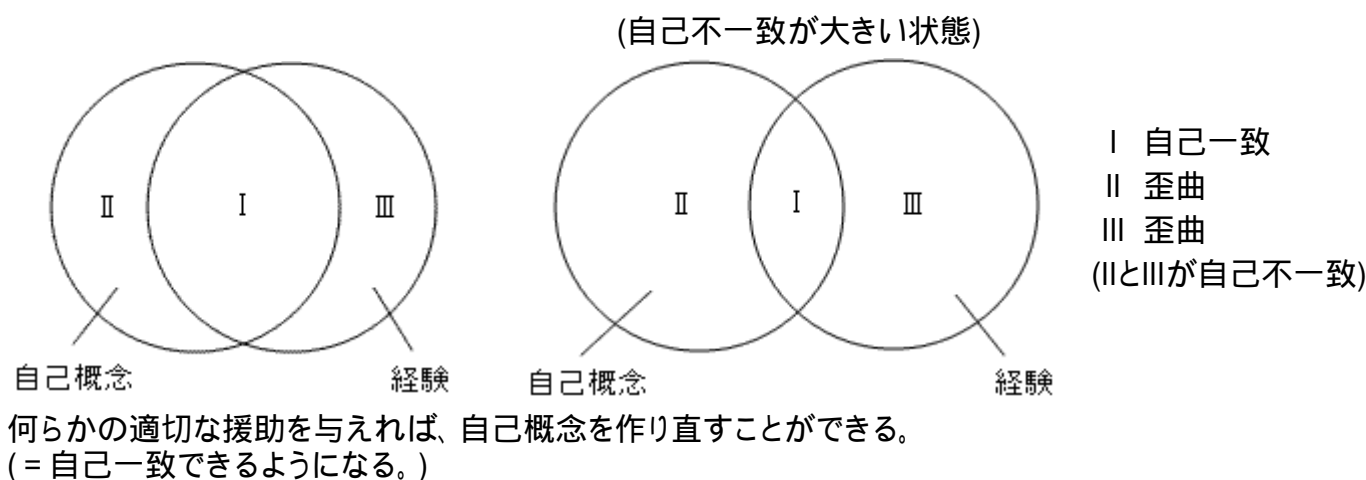
自らが自己を対象(客体)として把握した概念。

自分の性格や能力、身体的特徴などに関する、比較的永続した自分の考え。

自分が自分自身に関して一貫して感じており、しかも意識化され、概念化されている部分である。

適応状態

不適応状態



・**自己実現** self actualization

自己を受容して防衛性から解放され、より大きな自律性や統合性に向けて心理的に成熟していくこと。
自己実現は有機体の基本的な動因としているが、生起に生理的・社会的欲求の満足を介在させない点でマズローの欲求階層説とは異なる。

・**来談者中心療法** client-centered therapy

問題は何か、どう解決したらよいかについて、最も良く知っているのはクライアント自身である。
したがってセラピストはクライアントに何かを教える必要はない。
クライアント自身の体験に心を寄せて、その体験を尊重することが重要である。
このような「クライアント中心」の態度によって、クライアントは本来の力を十分に発揮し、問題を解決していく、とする。
ロジャーズは、外部の統制から自由になり自律的に向かう傾向を人間が本来的に内在していると考え、
この傾向の発現を促進するのがセラピストの態度である。
非指示的にクライアントの発達を援助することが強調される。

<セラピストの態度条件>

(1) 共感的理解
あたかもその人のようにという状態を失わず(いわば来談者の感情に巻き込まれることなく)、来談者の私的世界を自分自身も感じる。
(2) 無条件の肯定的配慮
クライアントを受容する。 評価はしない。
(3) 真実性(純粋性) 自己一致
役割行動や防衛的態度をとらず、自身の感情と表現が一致していること。

治療者と来談者の人間関係の質が重視される。

このほか、ゲシュタルト療法のF.S.パールズも人間性心理学者として知られる。
また、実存心理学者のR.メイ、**個人心理学創始者のA.アドラー**、フォーカシングのE.T.ジェンドリン、交流分析のE.バーン、現実療法のW.グラッサー、サイコドラマのJ.L.モレノなどもこの中に含まれるとされる。
1930年代にヨーロッパで起こった現存在分析、実存分析(ロゴセラピー)のL.ピンスワンガー、M.ボス、V.E.フランクルなども思想の共通性からこの中に含むことがある。

<人間性心理学に依拠した実践>

・**Tグループ**(感受性訓練) sensitive training (レヴィン、NTL[Nationant Trainig Laboratory])

<目的>

- (1) 防衛機制の撤廃
- (2) 「今、ここ」(here and now)の現実を生きることの体験
- (3) 現場への応用
気づきの促進

<方法>

日常生活とは無関係な場所(文化的孤島 cultural island)で行われる。
このような場所でも、人はとらわれることなく自己の本来の姿を表現しやすいからである。
Tグループは、非構成的グループから始まる。(グループ・カウンセリング)
そこで進められる感情的コミュニケーションのフィードバックがグループの活動の中心である。

・**エンカウンター・グループ** encounter group

1960年代から70年代前半にかけて、アメリカで自己成長をめざす集中的グループが急展開した。
広義には、この動向自体やこうしたグループの総称として用いられる。
狭義には、ロジャーズのベーシック・エンカウンター・グループ(basic encounter group)をさす。
グループは非指示的に運営されるものから指示的なものまで多様である。
一般に7~20人程度の参加者とファシリテーターと呼ばれるリーダーで構成され、4、5日間の合宿形態を取る。
ファシリテーターは、参加者の心理的安全を保障するとともに、「今、ここ」で率直に自己開示すること、頭で考えるよりも体全体でその瞬間を感じることを促進する。
ファシリテーターの質とグループの雰囲気効果が効果を規定する重要な変数である。