

アバダンスサロン 8 回目動画ノート

8 回目の動画内容

1) プロローグ

あなたはこの人生で何を成し遂げたいのか？

どんな人生を思う存分味わいたいのか？

自分のすべての欲求を満たし続けている状態とは、

どんな状態なのか？を明確にします。

2) 自己実現とは！？

自己実現とは、10 分野の中で一番イメージしにくいものだと思います。

範囲が広いというか、漠然としているというか、どうにでもとらえられるというか。。。

10 分野を総合した形が自己実現になりますね。

今回は、有名なマズローの「自己実現理論」を元に解説していきます。

すでにご存じの方は、復習のつもりで聞いて下さいね。

3) マズローの自己実現理論

欲求 5 段階説は、1943 年にマズローが発表した論文「人間の動機づけに関する理論」で世の中に出ました。人間みんな持っている 5 つに階層化された欲求について解説しています。

① 生理的欲求

② 安全の欲求

③ 所属と愛の欲求

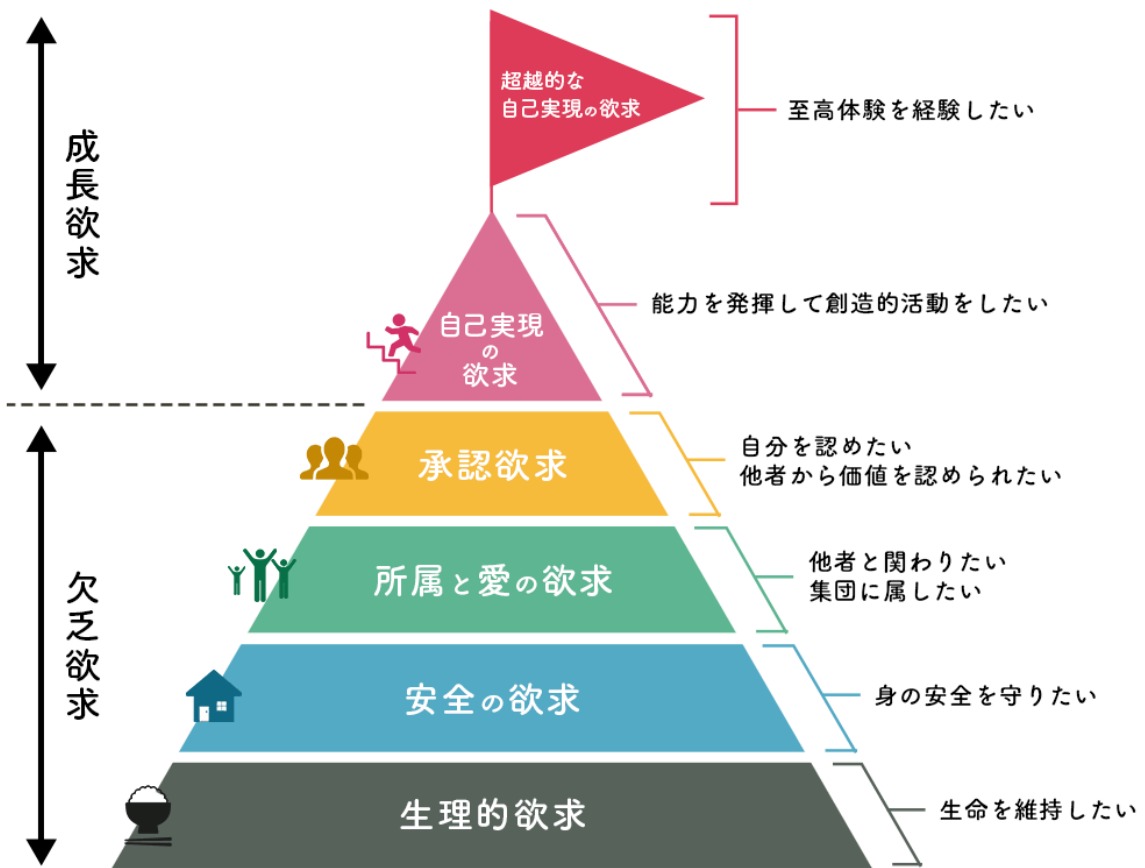
④ 承認の欲求

⑤ 自己実現の欲求

人間は「欲望」を持つことを悪いことだと捉えがちですが、マズローによると、人間が一定して持つ基本的欲求から生まれる欲望は決して悪ではありません。

欲求を抑えるよりも、引き出して満たした方が、より健康になり、より生産的になり、より幸福になることができると考えられています。

マズローの欲求5段階説

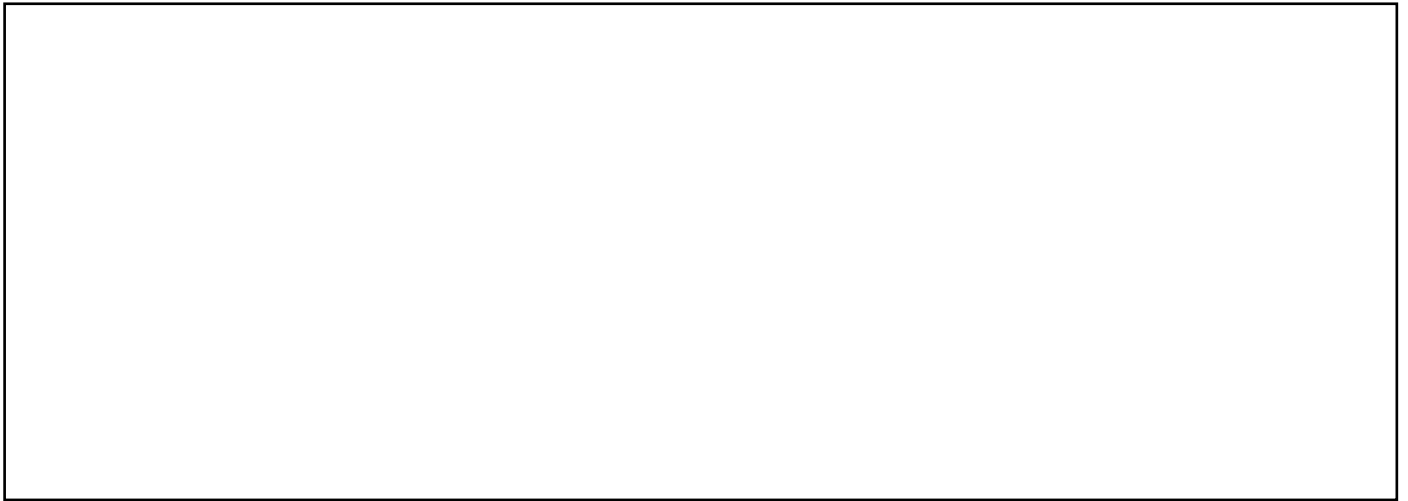


©自分コンパス

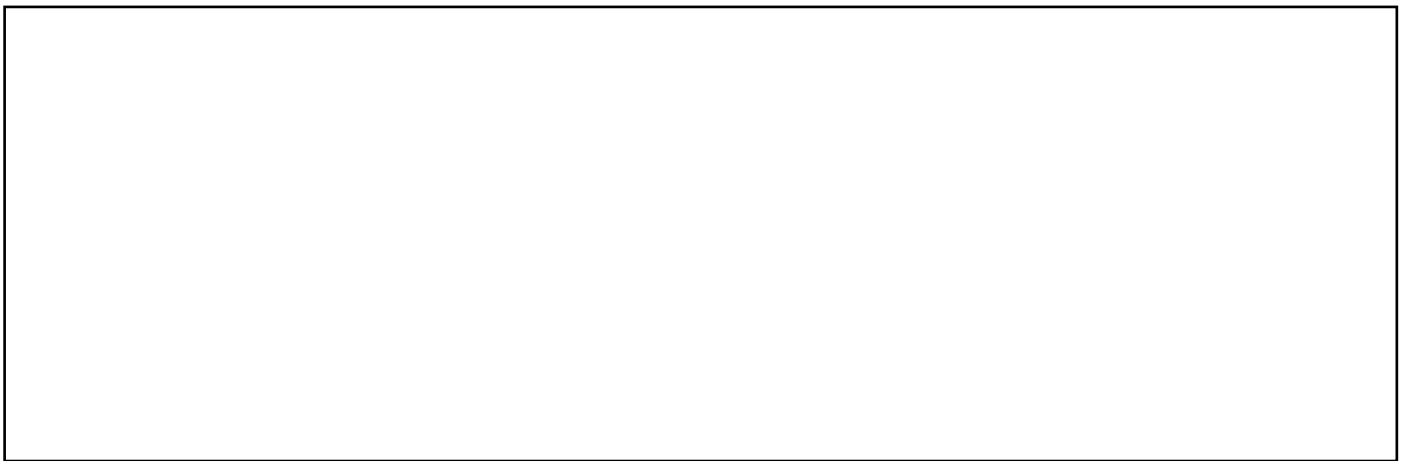
4) 各欲求についての解説

① 生理的欲求

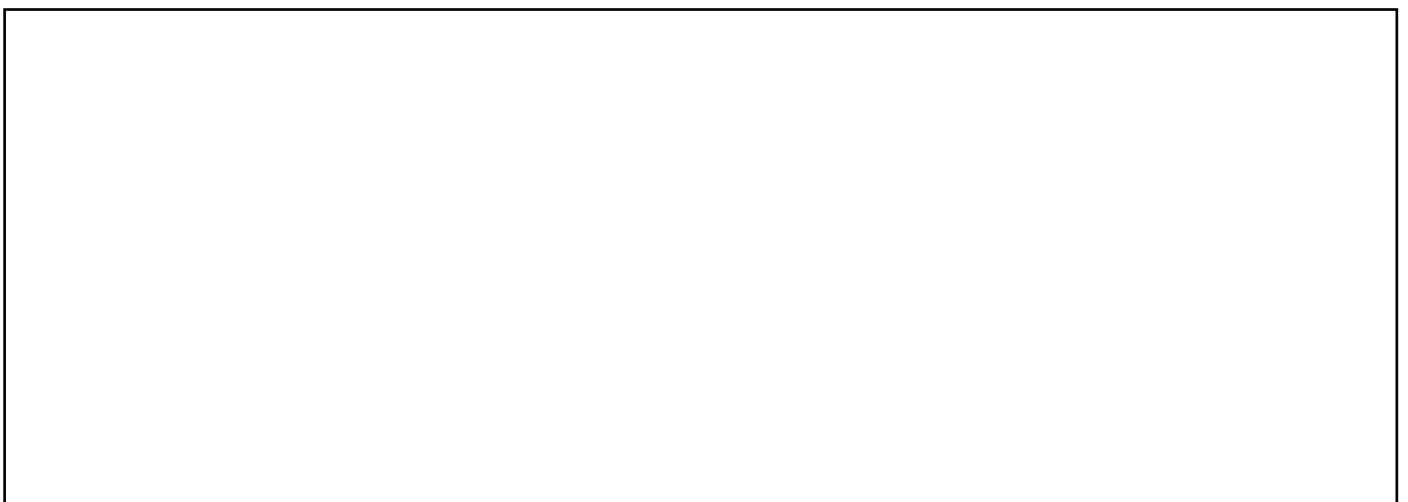
② 安全の欲求



③ 所属と愛の欲求



④ 承認欲求



⑤ 自己実現の欲求



⑥ 超越的な自己実現の欲求



5) ジャングルで暮らす人のたとえ話と相手が何を欲求しているかを活かしている整体師さんの話



6) 自分の欲求の位置を知る

7) 課題

それでは、今日の授業の宿題を出します。

① 今日の気づきベスト3

② 今のあなたの欲求の位置はどこか？

③ あなたの欲求の段階を変えたとしたら、どんなことに取り組めますか？