

# 心の発達と自己分析

—ありのままの自分を見つめて—

北海道大学大学院文学研究科

心理システム科学講座

和田博美

## 講義の目的と目標

- 1、良い点、悪い点を含めて、  
ありのままの自分に気づく
- 2、ありのままの自分を好きになる
- 3、自分らしい生き方を考える

そのために.....

- 1、心の発達、心の構造、対人関係についての理論
- 2、心理テストによる自己分析
- 3、カウンセリングによる心の成長への手助け

# 評価の基準と方法

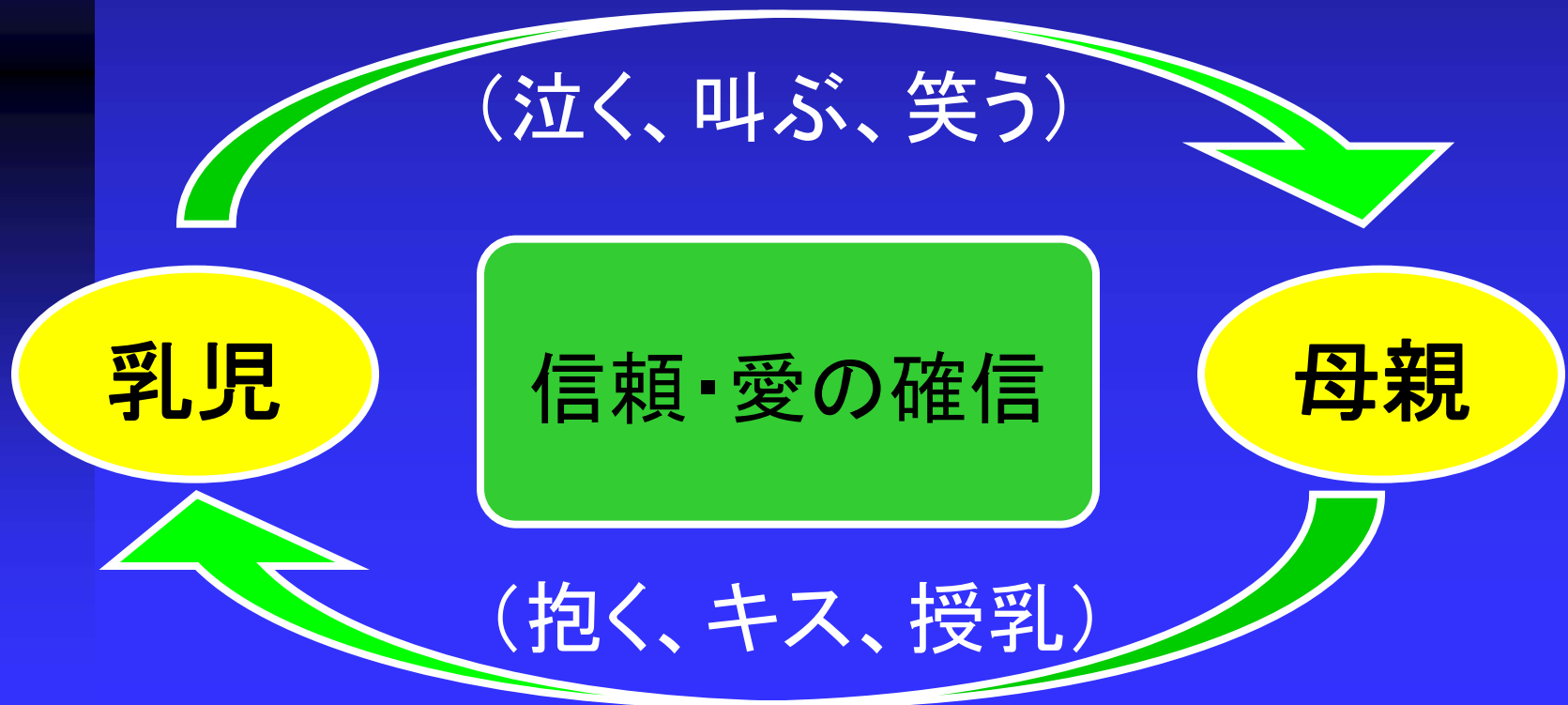
## 期末試験

(自分を見つめる、自分を好きになれたか、自分らしい生き方とは)

# 第1章 心の発達

1、乳児期（0～1.5歳）：信頼関係の確立

1) アタッチメント（愛着）の確立



拒否・虐待



心身の発達障害

## 2) 言語の獲得

親との遊び⇒舌・唇の動きを模倣

⇒ワンワン、ニャンニャン  
ブーブー

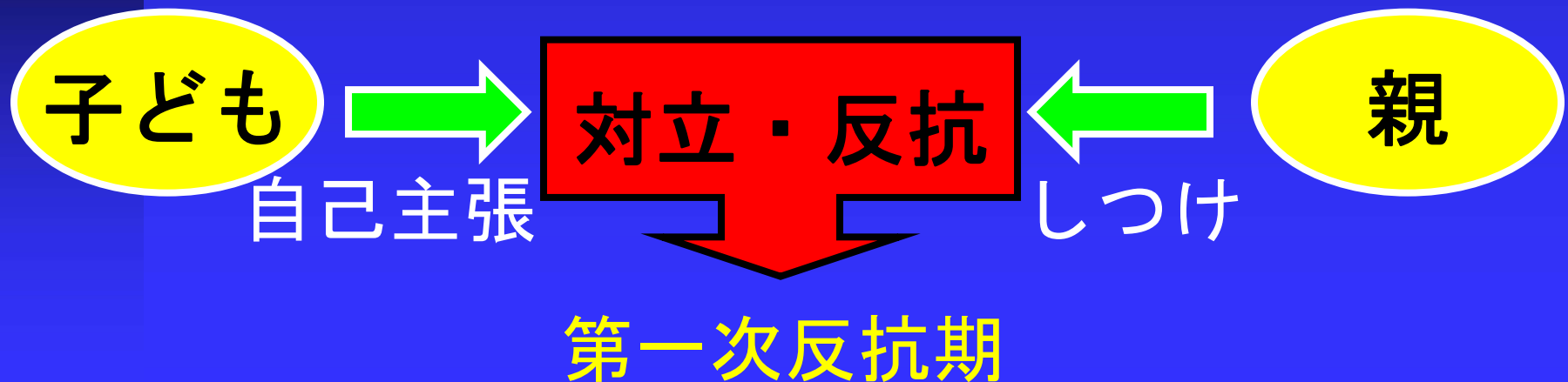
3) 感覚運動知能の発達

なめる⇒物を理解

4) 永続性の概念の発達

2、幼児初期（1.5～3歳）：自律性の確立

1) 生活習慣の習得（食事、トイレ、着替え）



- 支配的な親 ⇒ 消極的
- 甘やかす親 ⇒ わがまま
- 厳しさと寛容な心 ⇒ 自律性

### 3、遊戯期（3～5歳）：自発性の獲得

#### 1）行動基準の獲得

- 親の価値観、倫理観を取り込む
- 許される範囲で自由に振舞えるしつけ



## 2) 集団遊びの発達

- 見立て遊び：象徴機能

- ごっこ遊び：大人のまね

役の交代⇒相手の立場で考える

ケンカ ⇒ルール、説得、妥協  
社会性

## 4、学童期（6～11歳）：勤勉性の獲得

- 学業に励む⇒勤勉性

- ・ 失敗⇒ 劣等感
- ・ 適性を知る、職業への備え

## 5、青年期（12～22歳）：自我同一性の確立

- ・ 子ども⇒大人へ  
親から自立、経済的に依存
- ・ 身体の変化  
精神的に不安定

### 1）第二性徴の発現

2) 自己意識の発現：自分を見つめる

3) 否定的自己像の構築

⇒容姿、性格への関心

⇒友達と比較

⇒「カッコ悪い、嫌な性格」

(否定的自己像)

#### 4) 仮面的自己開示

好かれるよう振舞う

⇒ 本当の自分をわかってもらえない  
(孤独、寂しさ)

#### 5) 相談相手が友人へ

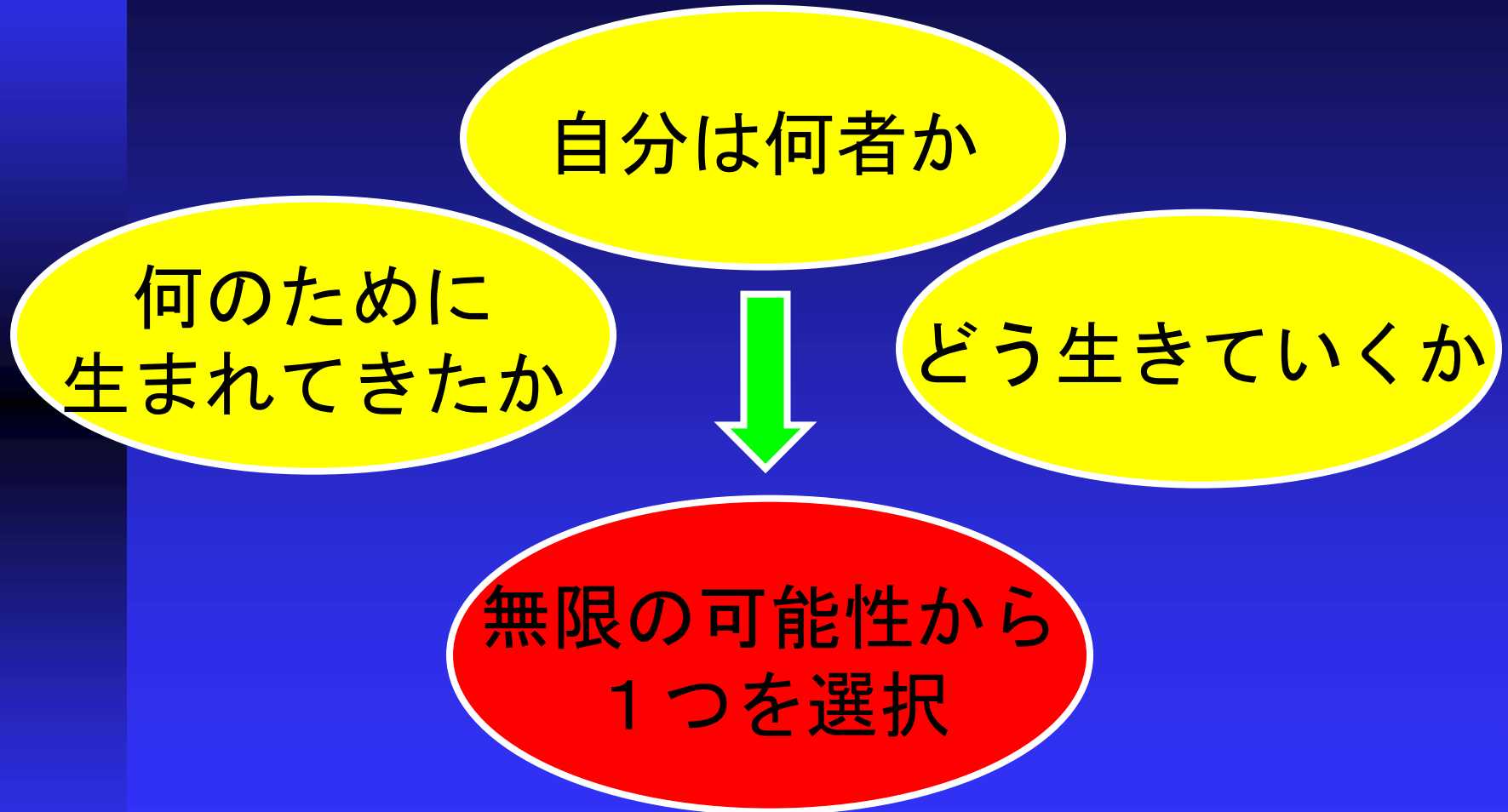
本音で話せる友人・恋人

⇒ 「ありのままでいいんだ」

⇒ 否定的自己を受容

⇒ 親密な関係

## 6) 自我同一性 (ego identity) の確立



## 7) 自我同一性確立の失敗

- ・ 早期完了 : 親の言いなり
- ・ 同一性の拡散 : 何をしたいかわからない
- ・ モラトリアム : やりたいことを探す  
大人になりたくない
- ・ 否定的同一化 : 自分は何をやってもダメ
- ・ 対抗的同一化 : 社会が悪い、教育が悪い

## 6. 成人初期（22～40歳）：親密な人間関係の確立

- ・ 同僚や異性と親密な関係を築く  
⇒ 親友、配偶者
- ・ 親密な関係の確立に失敗  
⇒ 自閉、孤独 ⇒ 賭け事、酒、オタク

## 7、**壮年期**（40～60歳）：**生殖性の発達**

- ・ 体力、知力の衰え⇒ **中年の危機**
- ・ 先が見えてくる ⇒ **老年の予感**

- ・ 次世代の指導と育成

⇒ 生殖性の発達、自己の超越

- ・ 生殖性の発達に失敗

⇒ 興味は自分のことだけ

貧困な人間関係、成長の展開がない

（**自己耽溺・停滞**）



## 8、円熟期（60歳～）：完全性の確立

定年、心身の衰え、痴呆、配偶者・友人の死

1) 人生の意義：人生に意義を見出せるか

Yes ⇒ 完全性の確立、死の受容

No ⇒ 絶望

2) 引退の危機：地位、業績、収入を失う

新しい生きがい⇒ 自我の再構築

過去にこだわる⇒ 不適応

3) 健康の危機

病気や老化を受容 ⇒ 余生を楽しむ

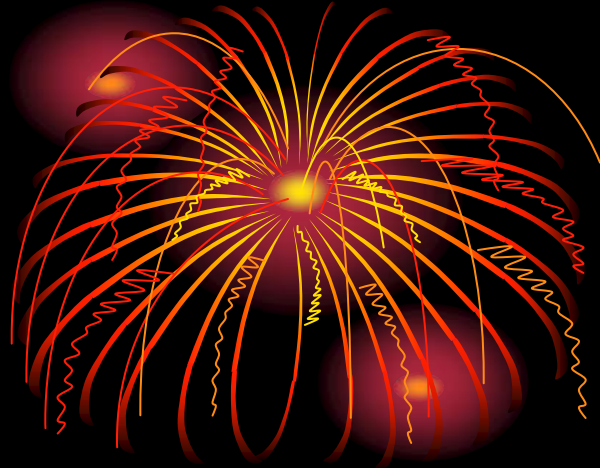
老化を受け入れない ⇒ うつ病、自殺

#### 4) 死の危機

次世代のために尽力、自分を役立てる  
(後継者の育成、技術、知識、文化、  
伝統の継承)

⇒ 自己の永久化、自我の超越

## 第2章 心の深層



### 1、心の構造（フロイト）

イド

快楽を求める  
(快楽原則)

スーパー  
エゴ

良心・道徳

エゴ

社会のルールに従う  
(現実原則)

## 2、無意識のはたらき

苦痛で不快な体験(虐待、家族の死、性欲)

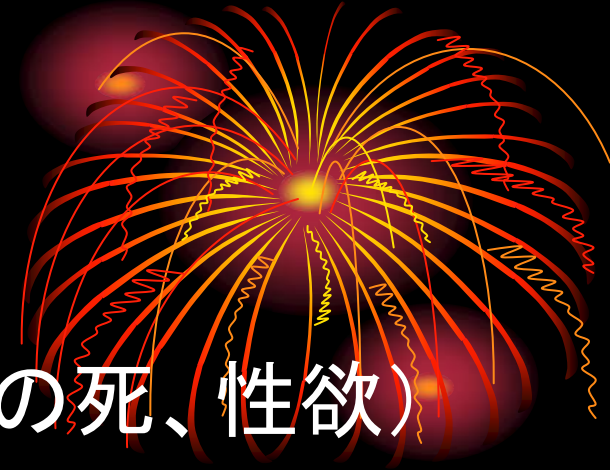
⇒無意識へ押し込める(抑圧)

⇒抑圧された感情(コンプレックス)

⇒身体症状(ヒステリー、錯誤行為、夢)

⇒抑圧された感情の解明と本人の気づき

⇒身体症状の解消(カタルシス)



不快な記憶  
(虐待、恐怖)  
性欲、殺意

ヒステリー  
錯誤行為、夢

意識

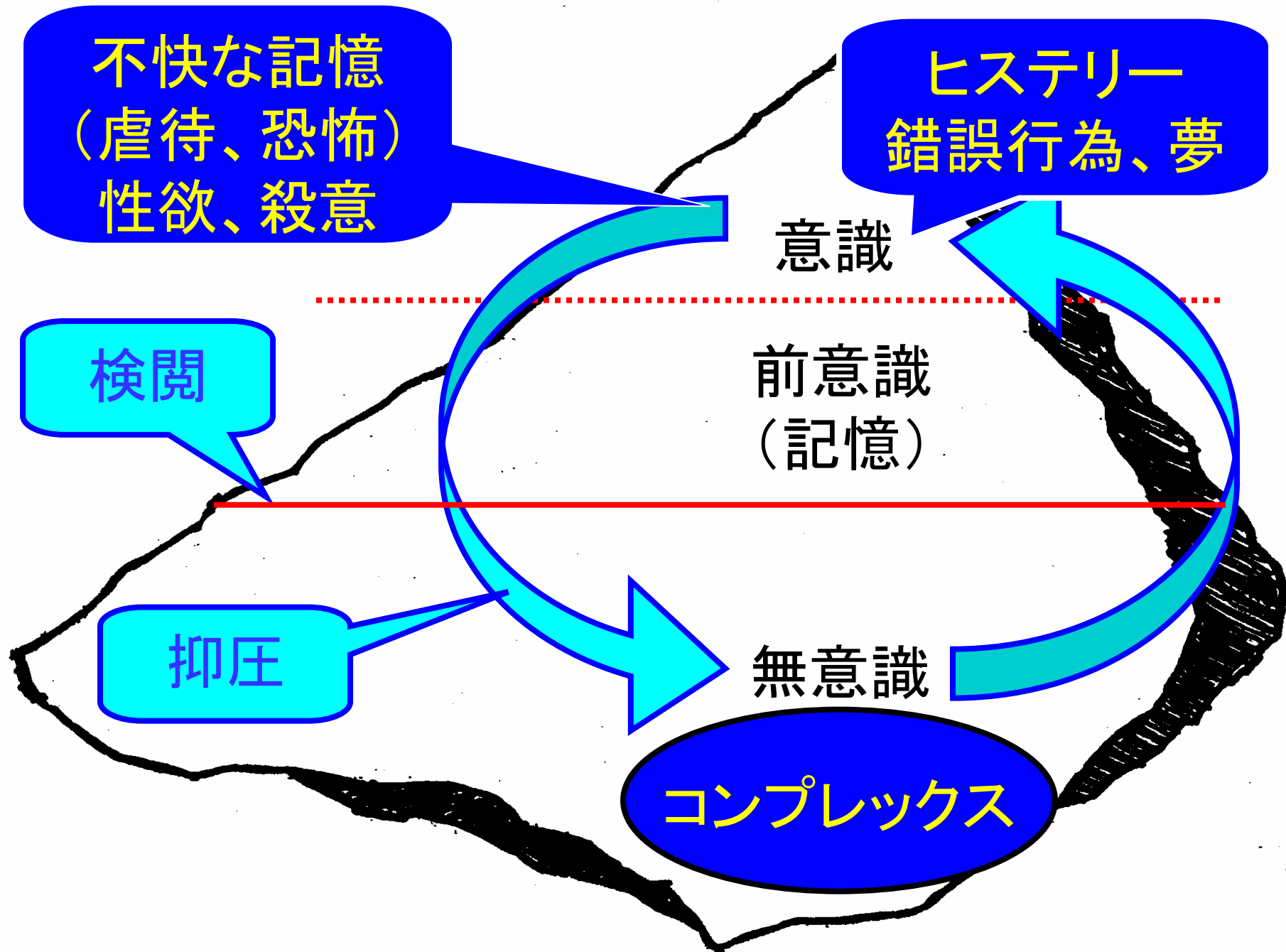
前意識  
(記憶)

検閲

抑圧

無意識

コンプレックス



## 自我の防衛機制

- 抑 圧 : 苦痛な体験の記憶、不快な感情を無意識へ押し込める
- 反動形成 : 憎んでいる相手に親切にする
- 投 射 : 相手を憎んでいる人が、「あの人が私を嫌ってる」と思い込む
- 合理化 : 都合の良いいいわけをする
- 白日夢 : 空想で満たす
- 代 償 : 代替りのもので満足する
- 昇 華 : 性欲や攻撃性をスポーツに打込む

### 3、無意識を探る ―夢―

過去経験や願望が夢になる  
良心による検閲（夢の歪曲）



#### 1) 象徴化

夢の内容

皇帝と皇后

小動物、虫

川に落ちる、上がる

旅立ち

夢の意味

父と母

兄弟姉妹、子ども

出産

別れ、死

細長い物体

(蛇、杖、傘)

体内に侵入

(ナイフ、メス)

水が吹き出る

(蛇口、噴水)

内部が空洞

(金庫、トランク)

果物

宝石

甘いもの

ダンス、乗馬、登山

男性生殖器

//

//

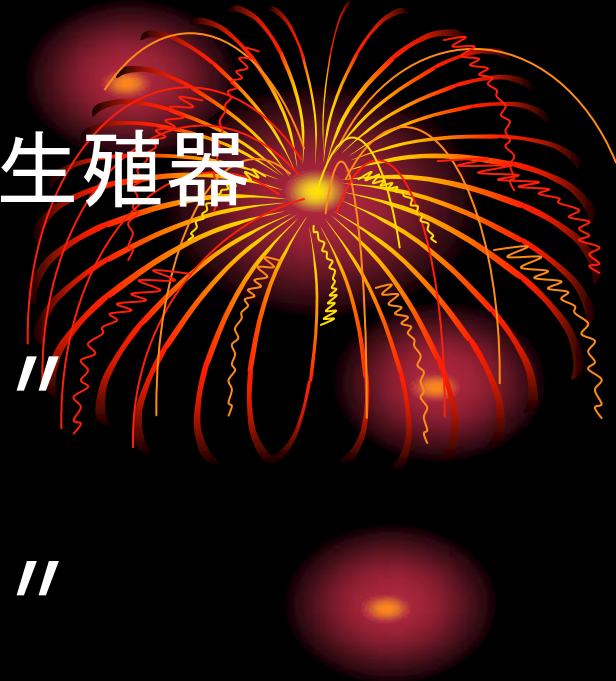
女性生殖器

乳房

愛人

性の喜び

セックス





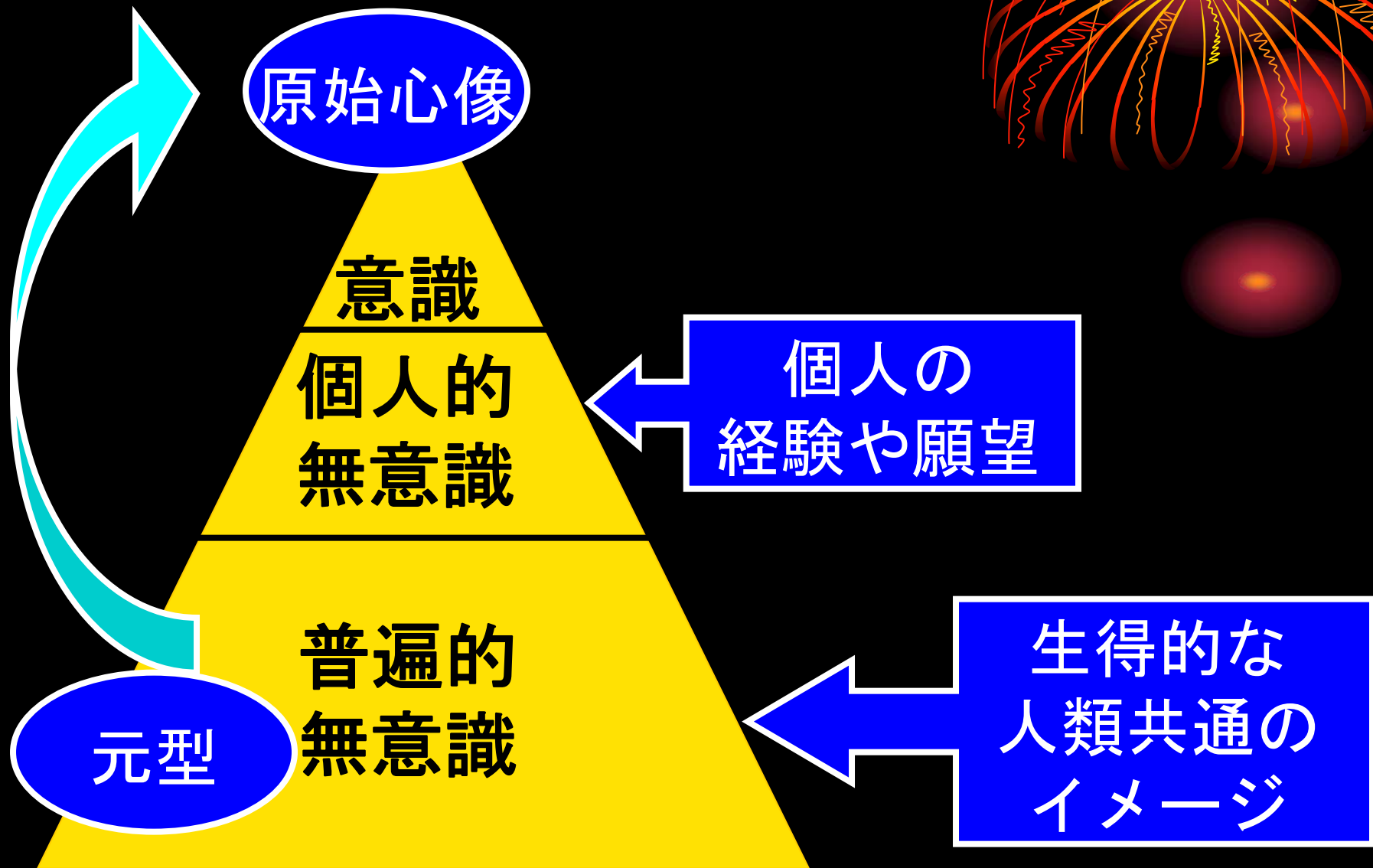
2) 定型夢：多くの人が見る夢、内容も共通  
裸で歩く ⇒ 自由な子どもに戻りたい  
家族の死 ⇒ 死を願う  
試験に落ちる ⇒ 強い不安  
時間に遅れる

### 3) 準定型夢

空を飛ぶ ⇒ 自由への憧れ、現実逃避  
墜落 ⇒ 男性：股間の快感  
女性：抱きとめてほしい  
階段昇降 ⇒ セックス  
水泳 ⇒ 寝小便の快感  
火事 ⇒ 強い不安



#### 4、普遍的無意識（ユング）



- ・ **ヒーロー** : 善良、勇敢、力、行動力  
(007、水戸黄門)
- ・ **グレートマザー** : 豊かさ、抱擁、母性  
(マリア、観音、菩薩)  
: 破壊、混乱、暗黒、死  
(魔女、山姥)
- ・ **シャドウ** : 無意識に抑圧された否定的人格  
(品行方正⇒不道徳)
- ・ **アニマ** : 男性が持つ女性像  
(情緒性、女性への憧れ)
- ・ **アニムス** : 女性が持つ男性像  
(知識、決断力)



## 5、フロイトの小児性欲説

- ・ 性欲は乳幼児期に始まる
- ・ **リビドー**（性欲のもと、本能的な力）
- ・ リビドー充足の過不足⇒問題行動

### ①**口唇期**（0～1歳）

- ・ 乳房を吸う⇒唇や舌の刺激（**口唇快感**）
- ・ 歯がはえる⇒乳首を噛む（**口唇サディズム**）

### **口唇期的性格**

指しゃぶり、タバコ、ガム、おしゃべり  
愛情不信、マザコン



## ②肛門期（１～３歳）

- 蓄便、排便の刺激（肛門快感）
- トイレトレーニング⇒親に服従か反抗

### 肛門期的性格

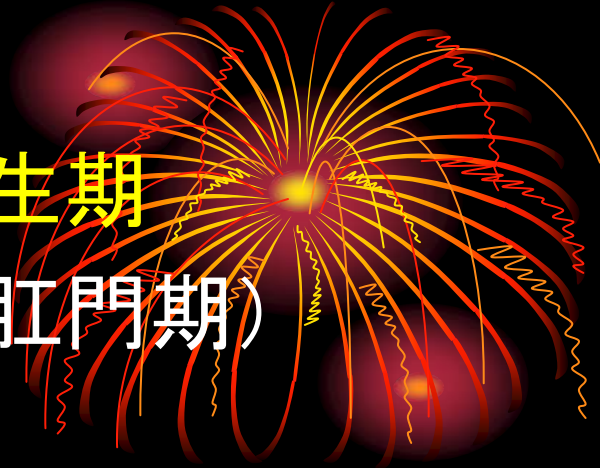
服従⇒礼儀正しい、几帳面、消極的

反抗⇒怒りっぽい、頑固、警戒心強い



# マラー（児童精神科医）の共生期

## 前エディプス期（口唇期～肛門期）



自閉期  
(0～1ヶ月)

自分と母親の  
区別がつかない

共生期  
(2～6ヶ月)

母親と融合し一体化  
母親との共生

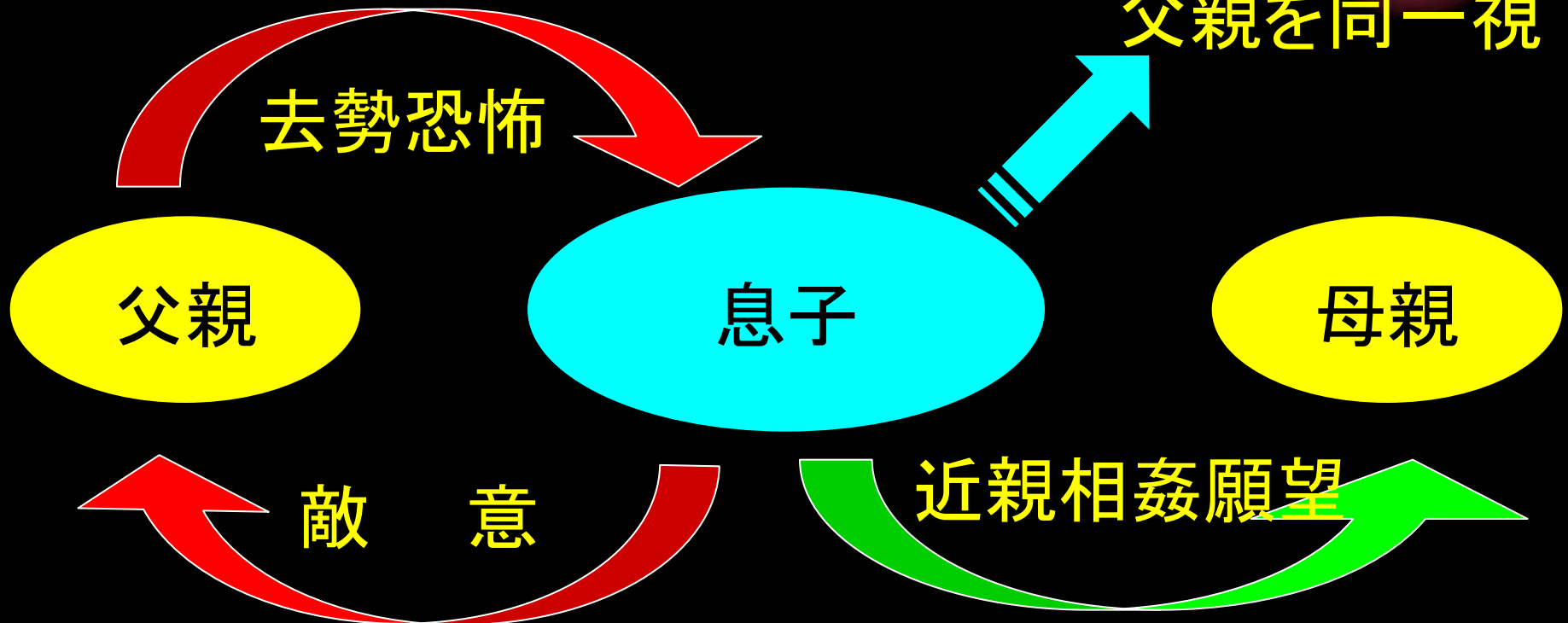
分離—個体化期  
(6ヶ月～3歳)

共生願望と分離願望  
最終的に分離独立

### ③男根期（3～6歳）

- ペニス、クリトリスによる性器快感（自慰）
- 蓄尿、排尿の刺激（尿道快感）
- エディプスコンプレックス

挫折・抑圧  
父親を同一視



## 男根期的性格

男として見てもらえなかった

⇒男らしさを誇示、自信家

父親の不在

⇒母子一体化、マザコン

母子相姦

⇒罪悪感、女性回避、同性愛





# エレクトラコンプレックス

近親相姦願望  
去勢コンプレックス  
ペニス羨望

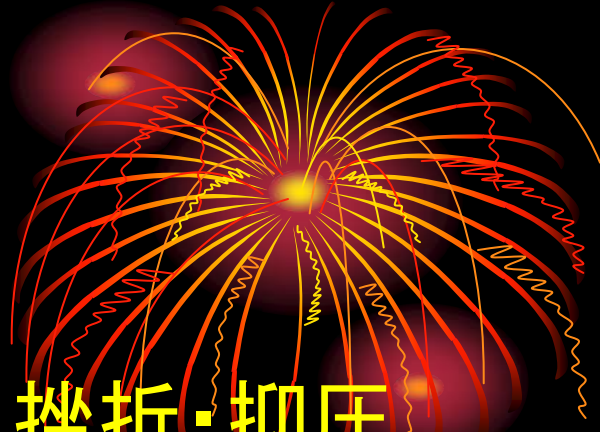
父親

娘

母親

挫折・抑圧  
母親を同一視

敵意

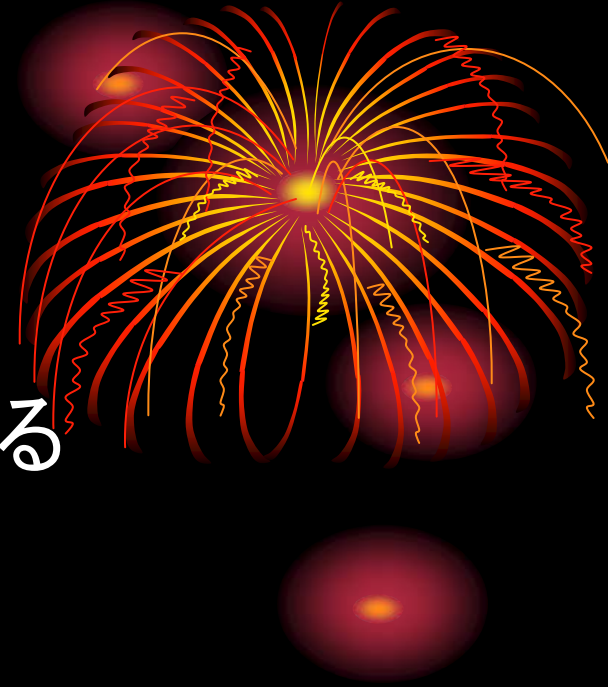


#### ④潜在期（6～12歳）

- ・ 性欲を抑圧
- ・ 親や友人への感情が安定する
- ・ 社会性の発達

#### ⑤性器期（12～22歳）

- ・ 異性とのセックスによる性器愛



## 6、絵に表れた心

- 抵抗が少ない
- 絵を描くことが治療になる
- 悩みを言葉で言えないケースに有効  
(診断の手掛り)



## HTP (House, Tree, Person)

- House : 物質的な成功
- Tree : 生命力
- Person : 生命力を制御するもの

# House

(+)

## ①生への欲求

防御、避難所  
(ドアや窓がない)

朽ちた家

## ②出世や成功への欲求

大きい、豪華

のんびり

## ③自己実現への欲求

愛情、団欒  
(窓辺の花、煙突から煙)



# Tree

(+)

①生への欲求

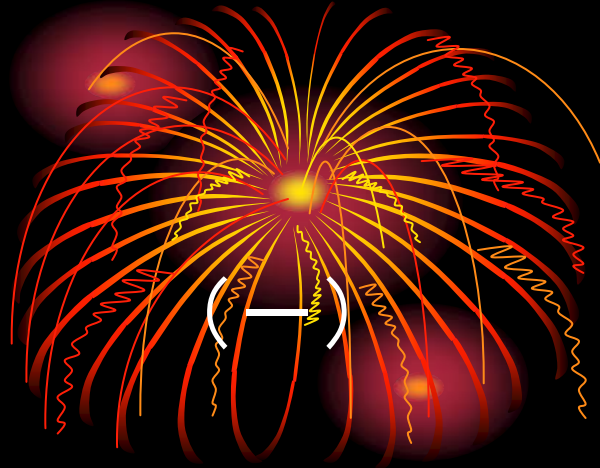
尖った木

②出世や成功への欲求

大きい、強い  
外に伸びた枝

③自己実現への欲求

活力がある木  
上部へのびた枝



(-)

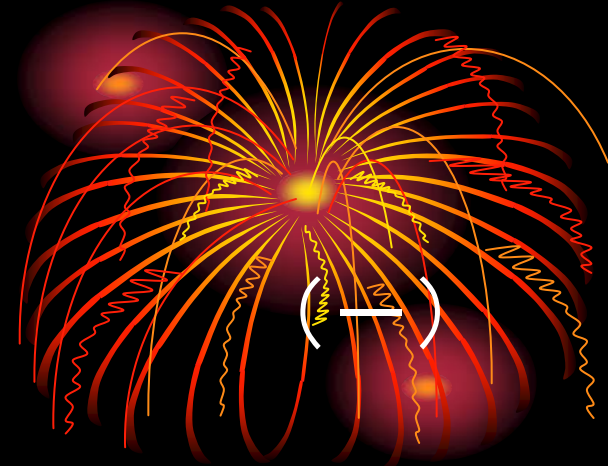
枯れ木

活気なし

Person

(+)

(-)



①生への欲求

攻撃的な顔

無表情

猜疑心

死人

②出世や成功への欲求

高価な服

貧相

アクセサリー

③自己実現への欲求

愛情や豊かさの表情

## 第3章 心と心の出会い

初頭効果

### 1、自己と他者

印象形成：初めて合ったときの印象

欠点はあるが有能



聡明—勤勉—誠実—批判的—強情—嫉妬深い



欠点があって能力を生かせない

**対人予測の自己実現**：こちらの予想どおりに  
相手が振舞う

**自己開示**：個人的な情報を相手に示す  
親密さの表れ

**非言語的会話**：表情、視線、身振り、声から  
相手の気持ちを読みとる

**社会的スキル**：対人関係を維持するために  
有効な技能

**対人距離**：対人場面での相手との距離



①密接距離（～45cm）

愛撫・保護ができる距離

夫婦、恋人などごく親密な関係

②個体距離（～120cm）

対話・会話ができる距離

個人的に親しい関係

③社会距離（～360cm）

会議・ビジネスの距離

仕事や形式上の関係

④公衆距離（360cm～）

講義・講演での距離

相手を意識しない関係

## 2、他人のなかの自分

**没個性化**：集団に埋もれて自分らしさ、  
自分の責任・役割を見失う

**匿名化** ⇒ 誰がやったかわから  
ない（犯罪へ）

**責任の分散** ⇒ みんながやってる

**傍観者** ⇒ 見て見ぬふり  
誰かがやるだろう

**社会的相互作用**：周囲の影響による態度や  
考え方の変化

**サブリミナル効果** ⇒ 心の深層への  
働きかけ

情報の反復呈示⇒CM、ナチスの宣伝

同調⇒自分の考えを集団に合わせる

集団規範⇒集団のルール（集団圧力）

報酬や恐怖心を利用（買収、脅し）

foot-in-the-door ⇒ささやかな頼み

⇒だいたんな頼み

rejection-then-moderation ⇒無理な頼み

⇒ささやかな頼み

### 3、カウンセリング（ロジャース）

人間とは「可能性、積極性、建設的、  
そして自己実現傾向を持った存在」

対話を通じて  
人間が能力を発揮できる  
環境を提供する



人格の成長を促す

クライアント  
（来談者）であって  
ペイシエント（患者）  
ではない

# 1) カウンセラーの基本的態度

①**純粹性**：こだわり、とらわれのない心  
自分の感情を受け入れる

②**共感的理解**：クライアントの悩みを  
自分の悩みとして受けとめる  
(巻きこまれないこと)

③**無条件の積極的関心**：クライアントの  
感情、態度、言動を無条件に  
受け入れる

## 2) カウンセリングの過程

自由な存在

ありのままに生きている

子供

親・先生の  
しつけ、評価  
大人の目

ありのままの自分を抑圧  
親や先生の期待に応える良い子  
(仮面的自己開示)

大人

カウンセリング  
共感的理解  
無条件の関心

ありのままの自分を解放  
自分を見つめる  
(自己洞察・自己との対決)



ありのままの自分を受け入れる  
(人格の再統合)



人格の成長  
悩みの解決