

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

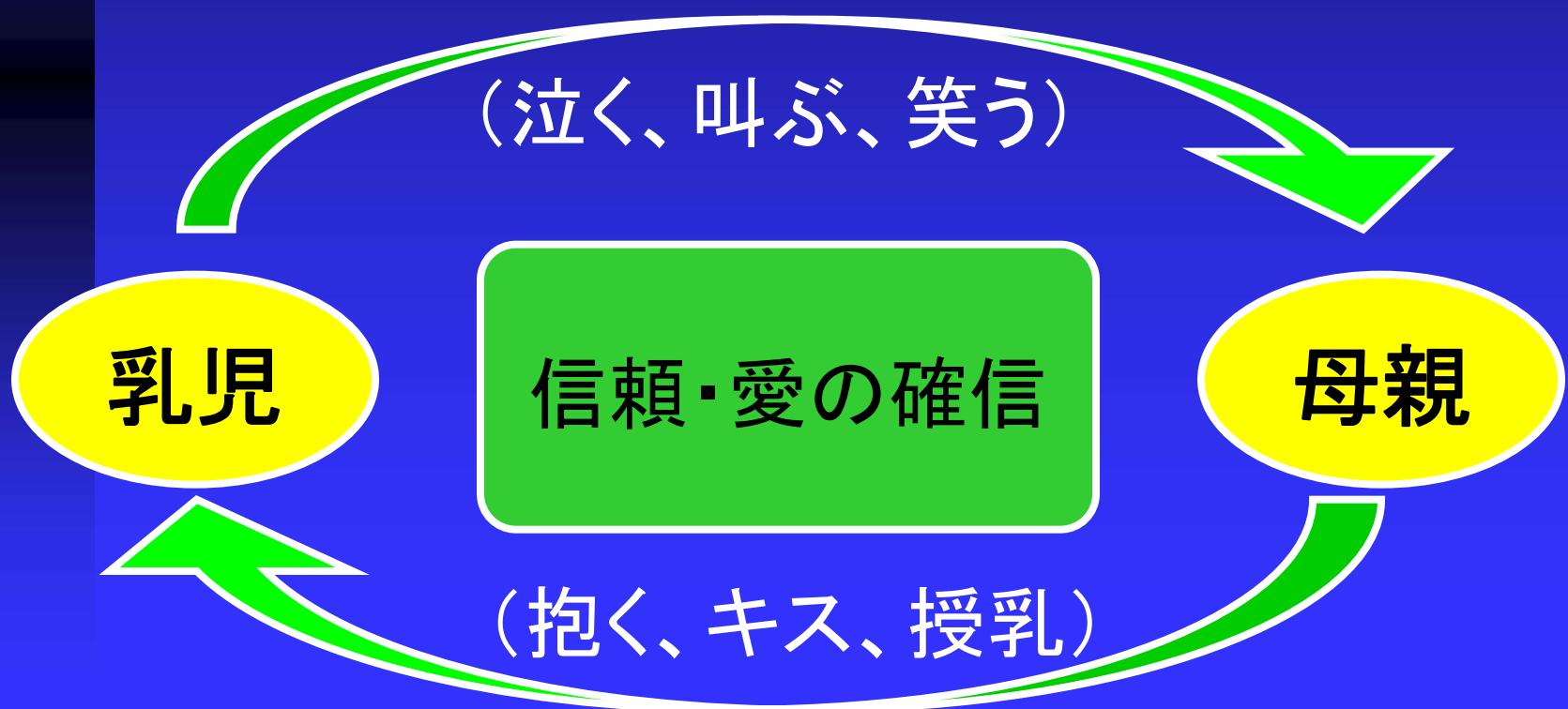
評価の基準と方法

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) 第二次性徴の発現

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

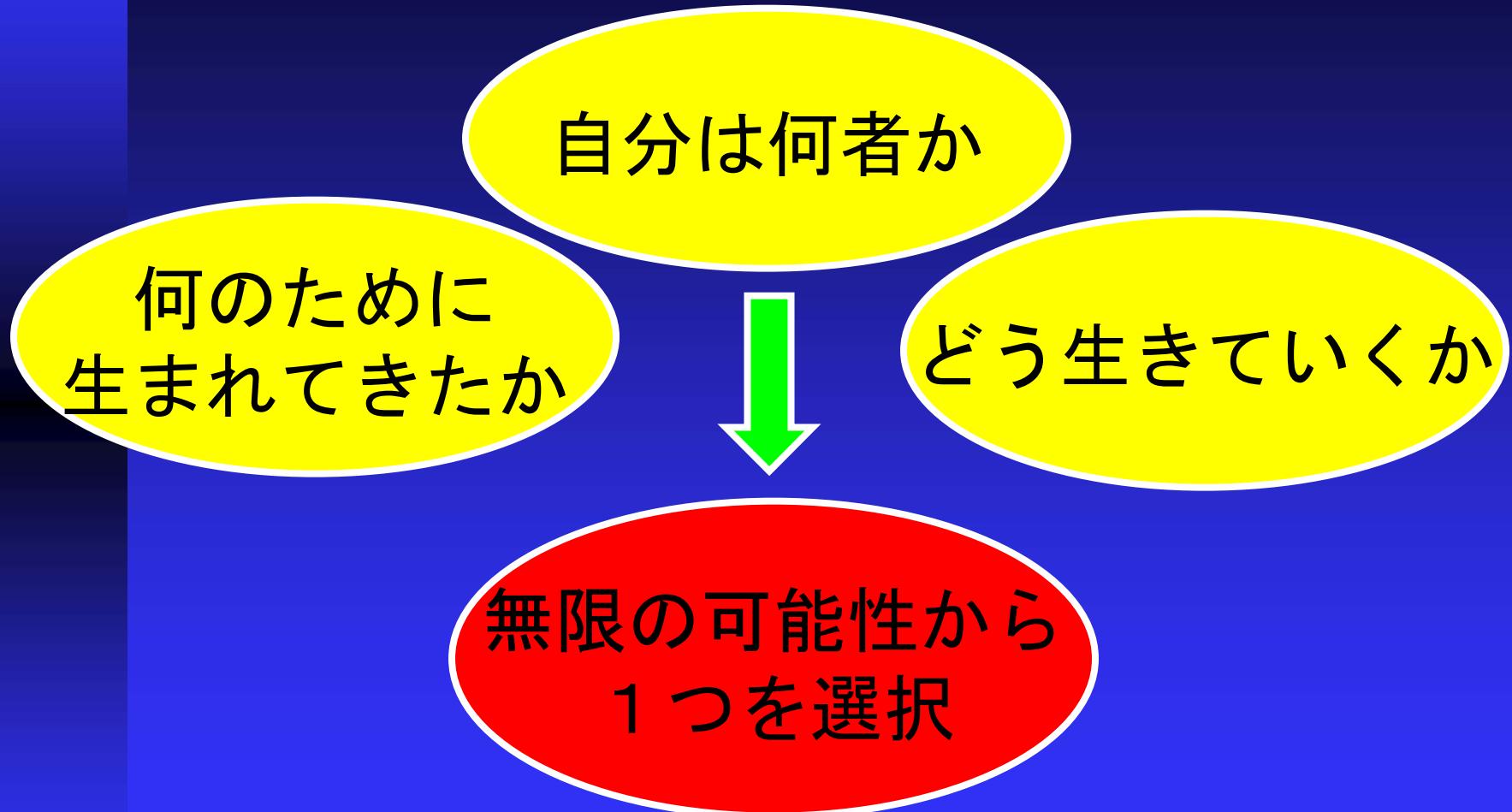
本音で話せる友人・恋人

⇒「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

快樂を求める
(快樂原則)

スーパー
エゴ

エゴ

良心・道徳

社会のルールに従う
(現實原則)

2、無意識のはたらき

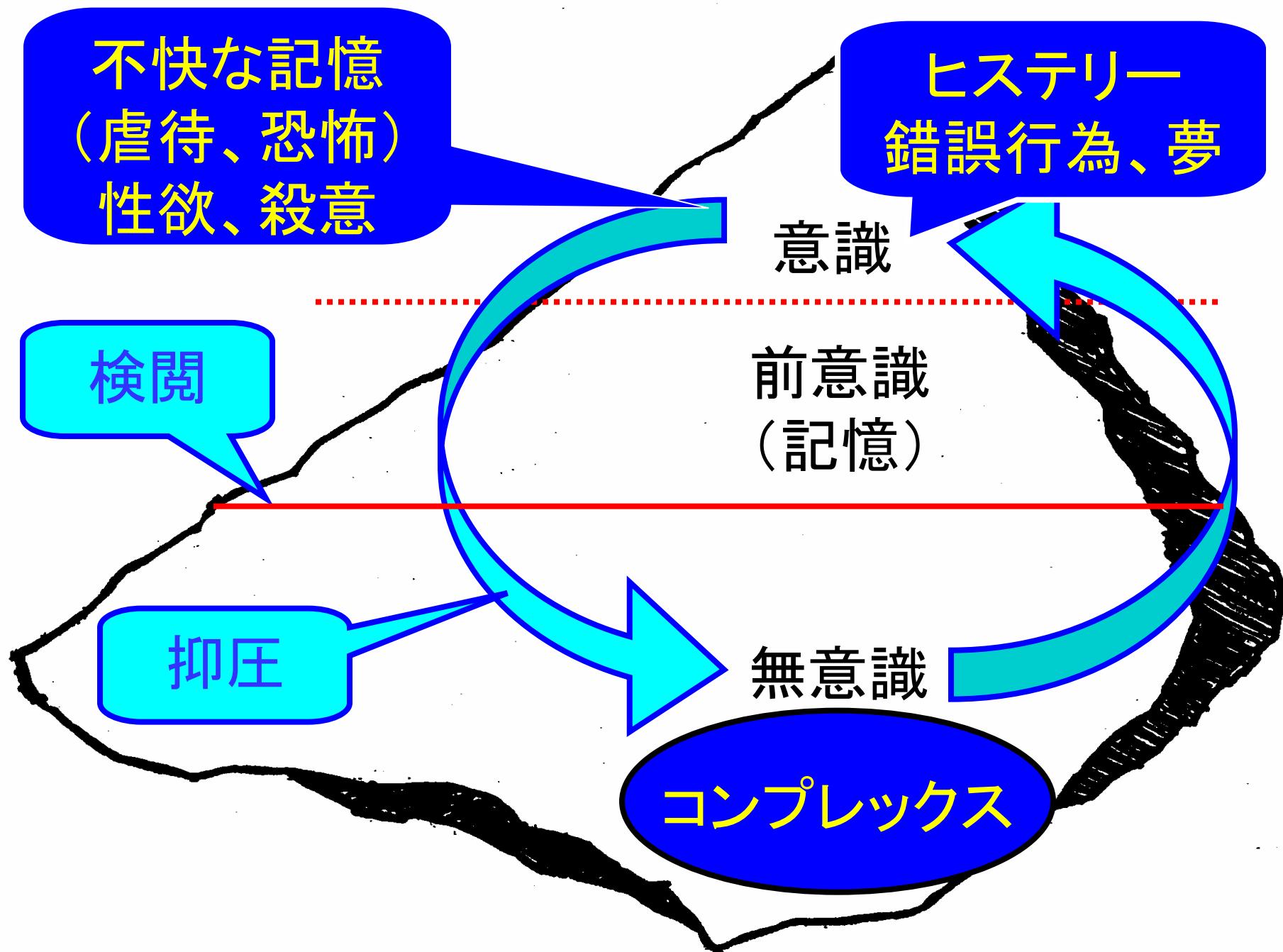
苦痛で不快な体験(虐待、家族の死、性欲)



- ⇒無意識へ押し込む(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、錯謬行為、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)





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む
- ・ **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**：代わ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 一夢一

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

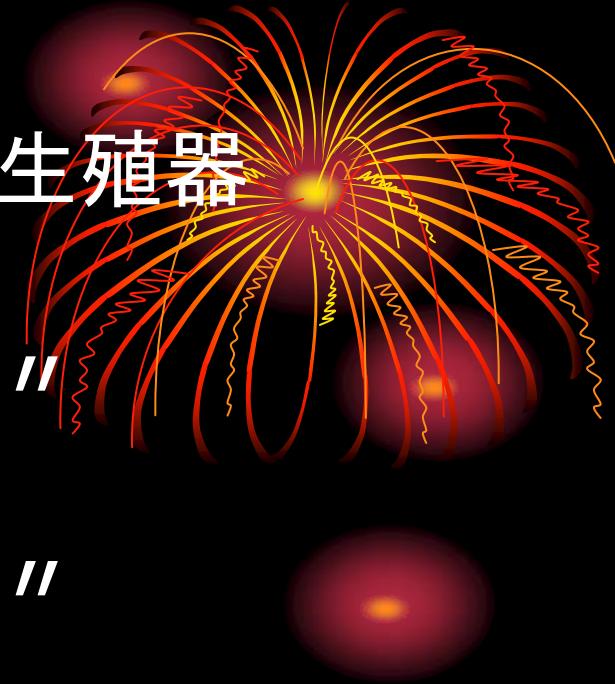
男性生殖器

"

"

女性生殖器

乳房
愛人
性の喜び
セックス



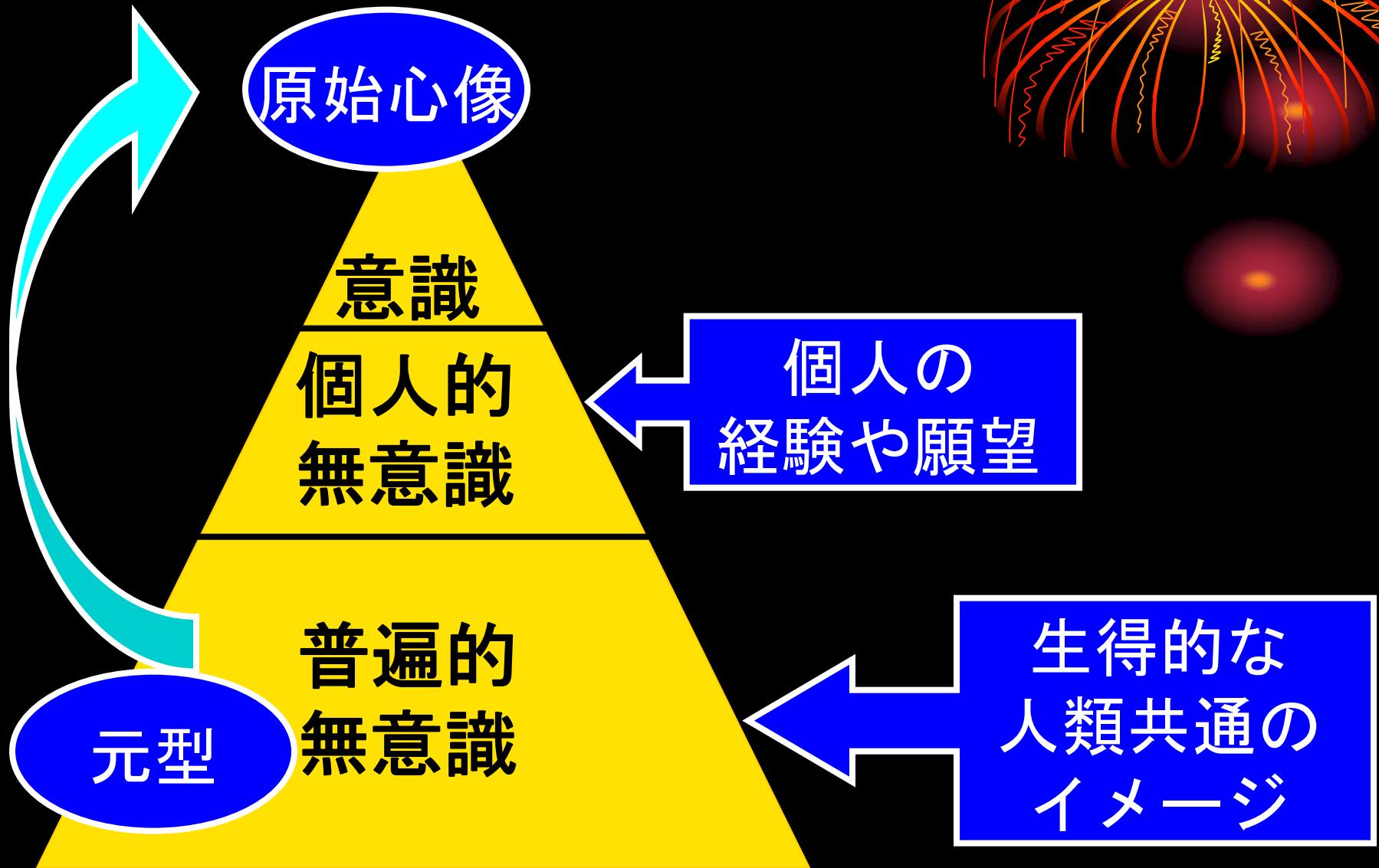
- 2) 定型夢：多くの人が見る夢、内容も共通
- 裸で歩く ⇒自由な子どもに戻りたい
 - 家族の死 ⇒死を願う
 - 試験に落ちる ⇒強い不安
 - 時間に遅れる

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

指しやぶり、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）
- ・トイレットトレーニング⇒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

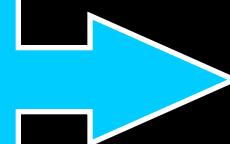


マーラー（児童精神科医）の共生期

前エディプス期（口唇期～肛門期）

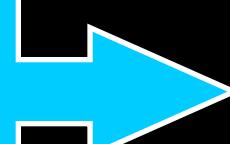


自閉期
(0~1ヶ月)



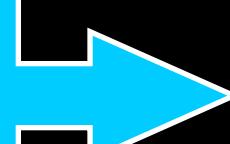
自分と母親の
区別がつかない

共生期
(2~6ヶ月)



母親と融合し一体化
母親との共生

分離一個体化期
(6ヶ月~3歳)

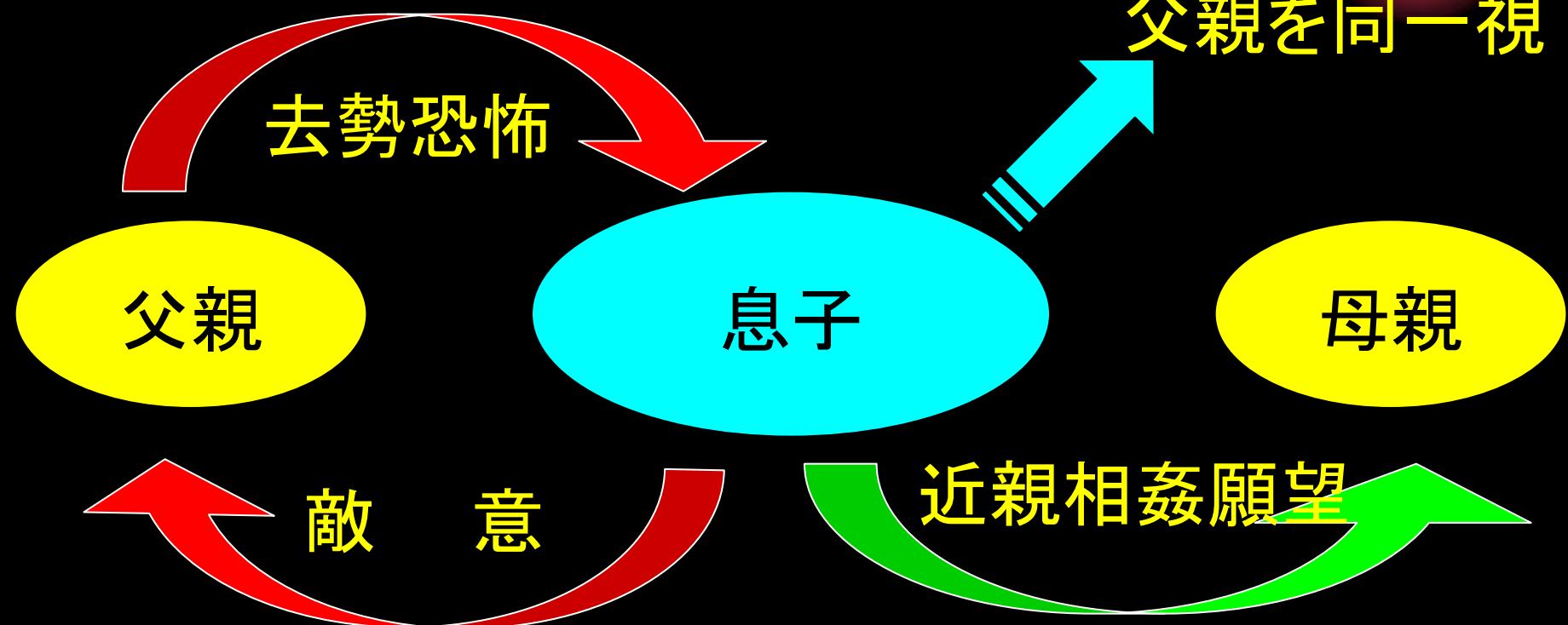


共生願望と分離願望
最終的に分離独立

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**）
- ・エディッ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つた

⇒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

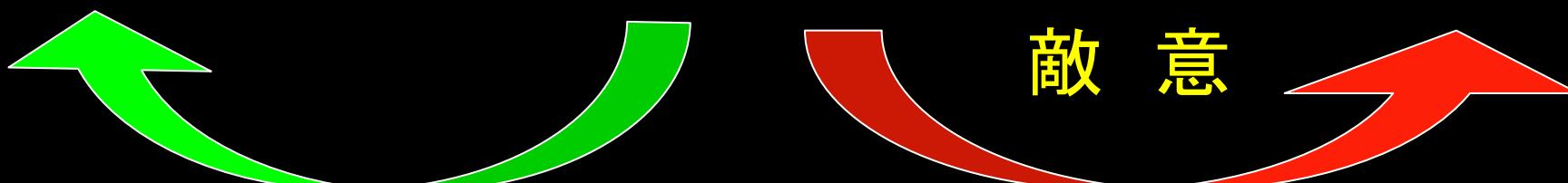
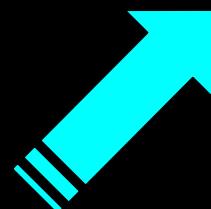
父親

娘

母親

敵 意

挫折・抑圧
母親を同一視



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
(診断の手掛けり)



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)

②出世や成功への欲求

大きい、豪華

朽ちた家

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

枯れ木

②出世や成功への欲求

大きい、強い
外に伸びた枝

活気なし

③自己実現への欲求

活力がある木
上部へのびた枝



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

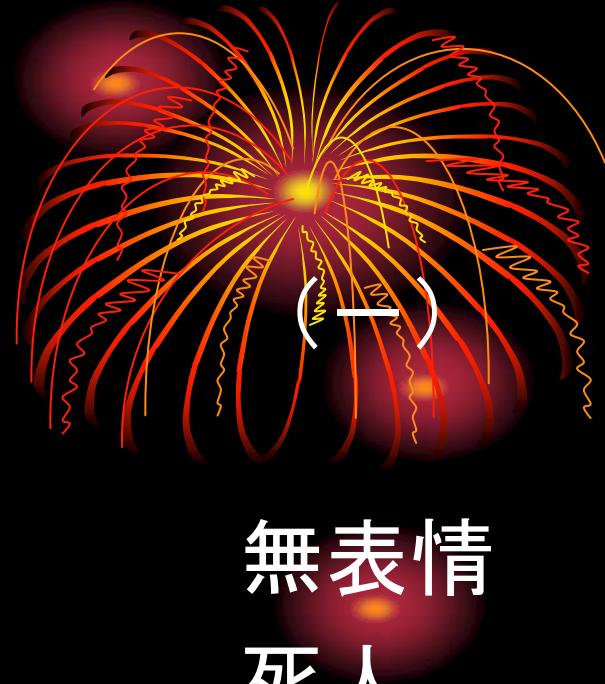
高価な服

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

聰明一勤勉一誠実一批判的一強情一嫉妬深い

欠点があって能力を生かせない

対人予測の自己実現：こちらの予想どうりに相手が振舞う

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

情報の反復表示⇒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

クライエント
(来談者)であって
ペイシェント(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：クライエントの悩みを
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：クライエントの
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