



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.19〕

発行：平成25年9月12日

拓殖大学学生主事室

自然災害・激暑に苦しめられた夏季休暇となりました。被害にあわれた皆様へは、心よりお見舞い申し上げます。今後も引き続き、突然の豪雨や落雷、竜巻等に十分注意して下さい。

さあ、いよいよ後期開始まで残すところ1週間となりました。15日（日）には、ポータルで必ず前期成績結果を確認し、19日（木）からの始業に備えて下さい。

Topic さあ、後期スタート!でも、このまま休みが続けばいいのに...

小学生の頃から、夏休みの始まりの時にはいろいろな目標や計画を立て、胸ときめかせていたけれど、いざ休みの終わりの頃になると、宿題すら手つかずのまま、いやな気持ちを経験してきた人が少なからずいるのではないのでしょうか。大学生にとっては、夏季休暇に限らず長期休暇の有効活用が、大学生活を充実させるキーワードであることを忘れずに、何か自分自身の行動等に満足いかないと感じている人に、人の行動の動機についての有名な研究を紹介します。

～ 4年間という有限な時間を活用し、意義ある大学生活になることを願っています。～

動機の階層 (hierarchy of motive)

マズロー (A.H.Maslow) が提唱した動機についての理論。彼は人間の動機を①生理的動機、②安全への動機、③所属と愛情への動機、④自尊の動機、⑤自己実現動機の5種に分け、これらが順に階層を成している（階層のように順に上昇するような形になっている）と考えた。最も下にある動機は飢えやかわきをいやしたいという生理的動機であるが、この動機が満たされると、危険なめにあわず安心して暮らしたいという安全への動機が生まれる。このように、低次の動機が満たされて初めて、高次の動機が生まれるという点が、階層と名付けられた理由である。こうした階層の中で最も高次に位置するのが、自己実現 (self-actualization) の動機である。安全への動機だけでなく、所属する仲間もでき (所属と愛情への動機)、自分への自信も持てるようになって (自尊の動機) も、まだ満たされない動機がある。それは、自分がもつ能力を最高に発揮したいとか、自分らしく精一杯生きたいという気持ちである。この気持ちをマズローは自己実現動機と呼んでいる。

引用：『現代心理学用語事典』恒内出版株式会社

「自分らしく生きる」ということを実感するには時間と弛まぬ努力が必要です。自分を見つめ、限りない可能性を引き出そうと精一杯に生きることを大切にしていきたいものです。なんとなくやる気のない人には、自らの動機がどの階層まで満たされていると考えられるか、自問自答することから始めてはいかがでしょうか？

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、学生総合相談窓口である学生主事室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

八王子キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生主事室	〔学生主事3名〕
文京キャンパス	C館2階	学生主事室	〔学生主事3名〕
※月～金 9:00～17:00		土 9:00～15:00	

各種相談日のご案内【9月】

□心の健康相談日—専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。

〔文京キャンパス〕	20日 (金)	14:30～17:00
〔八王子キャンパス〕	26日 (木)	13:30～16:00

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。