

5つの基本的欲求 レベルの計測方法

選択理論心理学

【進め方】

※必ず、順番どおりに進めてください。

1. まず3ページから4ページのチェックリストについて、「そうだな」「当てはまるな」と思えるものに、チェックを入れてください。
2. チェックを入れたものに関して、5ページ目の「欲求のプロフィール・チェックリスト」の同じ個所に○を入れてください。
3. 横列の○の数を数えて、一番右側の合計欄に、その数を記入してください。
4. それぞれの欲求のレベルが分かったら、6ページのグラフに落とし込んでみましょう。自分の個性が見えてきます。
5. 個性が分かったら、その強みを活かしたり、欠点を補う方法を7ページ以降で確認してみてください。

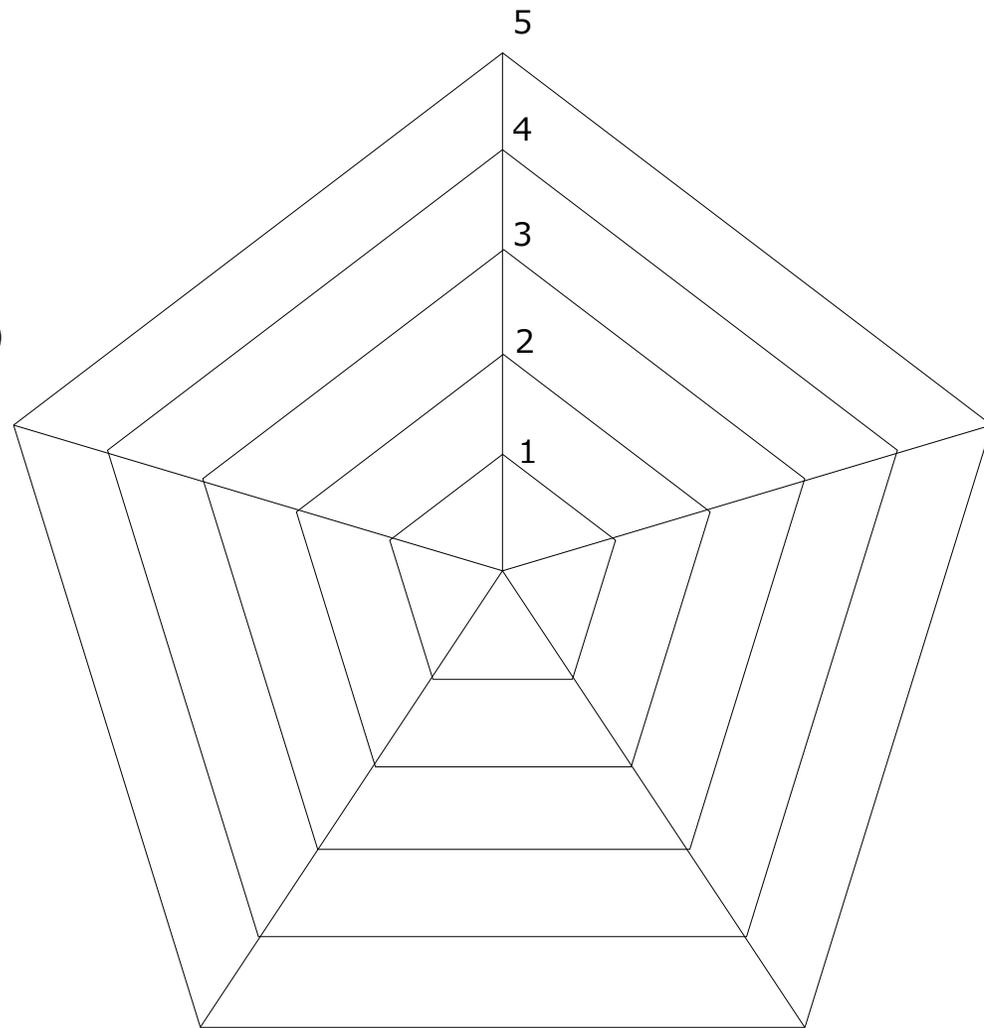
- 1 経験のない未開拓な領域に取り組むよりも、慣れている仕事をきわめていく方が好きだ
- 2 「一体感」「団結力」「連帯感」というキーワードに魅力を感じる
- 3 ついつい誰かと比較してしまって、優越感や劣等感を感じる事がよくある
- 4 誰かにアドバイスされるより、自分でコントロールしていきたい
- 5 気になったことは、すぐに調べる方だ
- 6 何も計画せずに、行き当たりばったりで過ごすことにより不安を感じる方だ
- 7 困っている人を見ると、つい黙っていられなくて、声をかけてしまう方だ
- 8 多くの人に注目されるような大きなイベントは率先して取り組む
- 9 依存することも、されることも、嫌いだ
- 10 人から「悩みなんてないんじゃない？」と言われたことがある
- 11 「癒し」「リラクゼーション」「リフレッシュ効果」などのキャッチコピーに惹かれる
- 12 初対面でも、自分から話しかけるタイプだ
- 13 「あなたは特別だ」と言われると、とても嬉しい
- 14 グループや組織で、自分だけ周りとの意見が違ってても、特に気にならない
- 15 周囲の評価に関係なく、ずっと続けている趣味やコレクションがある
- 16 どんなに誘われても、スカイダイビングやバンジージャンプはしたくない
- 17 遠出をするなら、一人より、誰かと出かけたい
- 18 誰かの役に立てると思うと、多少の犠牲を払っても、頑張ってしまう
- 19 どんなに好きな相手でも、毎週末デートするのはしんどい
- 20 冗談を思いつくと、言わずにはいられない
- 21 お金の使い方は計画的で、衝動買いはしない方だ
- 22 誰とも関わらずに一人で完結する作業より、グループで取り組む作業が好きだ
- 23 人から注目されることは気分がいい
- 24 一人きりで、好きな事を好きなだけできる時間が欠かせない
- 25 CMや雑誌で見た新商品は、とりあえずチェックしてみたい

- 2 6 アクシデントやトラブルのない、安定した人生を歩みたい
- 2 7 自分には直接関係なくても、周囲のケンカを見聞きすると、落ち着かない気分になる
- 2 8 勝負事や競争するゲームでは、つい熱くなる
- 2 9 細かいマニュアルや人から指示されることが多い仕事は苦手だ
- 3 0 未体験のことに取り組むのが好き
- 3 1 自分の身体に疲れを感じたら、無理をしないで休養を取るようになる
- 3 2 一人は「自由」というより、「寂しい」という感じがする
- 3 3 コツコツと地道に頑張っている自分の姿は、あまり人に見せたくない
- 3 4 いくら家族でも、「相手は相手、自分は自分」と割り切っている部分がある
- 3 5 毎日変わらない単調な作業をするよりは、リスクやスリルのある仕事がしたい
- 3 6 初めての場所に行ったときは、迷わないように、行きと同じ道を帰るようになる
- 3 7 誘われると、なかなか断れない
- 3 8 間違っている人がいたら、自分の知っている正しい方法を教えたくなる
- 3 9 コース料理よりも、ビュッフェ形式の方がワクワクする
- 4 0 何かに夢中になると、人から声をかけられても気づかないことがよくある
- 4 1 創造性やアイデアが問われる課題より、数や量をこなす課題が得意だ
- 4 2 グループや組織の和を考えて、自分の都合を変更することは苦にならない
- 4 3 自分の願望に向かって頑張ることや、自ら掲げた目標を達成することに喜びを感じる
- 4 4 規則やルールが厳しいことで、窮屈に感じることもよくある
- 4 5 自分の専門分野に関係がないことでも、興味を持ったことは時間を投資して学びたい
- 4 6 健康のために、継続してやっていることがある
- 4 7 相手に嫌われないように、と考えて行動することが多い
- 4 8 自分の仕事や役割の責任が大きい方が、モチベーションが上がる
- 4 9 知らない店に一人で入ったり、一人で食事をするのは、苦にならない
- 5 0 「限定〇個」とか「〇〇名物」などの広告に好奇心をくすぐられる

欲求のプロフィール・チェックリスト

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|-------------|
| 1 | | 6 | | 11 | | 16 | | 21 | | 26 | | 31 | | 36 | | 41 | | 46 | | 合計 | 生存の欲求 |
| 2 | | 7 | | 12 | | 17 | | 22 | | 26 | | 32 | | 37 | | 42 | | 47 | | 合計 | 愛・所属の 欲求 |
| 3 | | 8 | | 13 | | 18 | | 23 | | 27 | | 33 | | 38 | | 43 | | 48 | | 合計 | 力・価値の 欲求 |
| 4 | | 9 | | 14 | | 19 | | 24 | | 28 | | 34 | | 39 | | 44 | | 49 | | 合計 | 自由の欲求 |
| 5 | | 10 | | 15 | | 20 | | 25 | | 29 | | 35 | | 40 | | 45 | | 50 | | 合計 | 楽しみの 欲求 |

生存の欲求



楽しみの
欲求

愛・所属
の欲求

自由の欲求

力の欲求

<レベル>

○の数によって決まります。

○が 1 ~ 2 . . . レベル 1

○が 3 ~ 4 . . . レベル 2

○が 5 ~ 6 . . . レベル 3

○が 7 ~ 8 . . . レベル 4

○が 9 ~ 10 . . レベル 5

5つの基本的欲求

生存の
欲求

生命維持装置のような役割であり、生き永らえようとする欲求
食べたり、飲んだり、眠ったり、健康でいようとする。

愛・所属の
欲求

愛し愛される関係を築きたい、誰かと繋がってほしいという欲求
他人と親しくなり、かかわりを持ちたいと思う。

力の
欲求

認められたい、勝ちたい、役に立ちたいといった欲求
貢献、承認、達成、競争などの要素がある。

自由の
欲求

自分のやりたいようにしたい、という欲求
精神面あるいは経済的な自由を求めたり、自分らしさを追求する。

楽しみの
欲求

新たな知識、笑いを求める欲求
教養、ユーモア、好奇心、学習・成長、独創性などを追及する。

欲求の強弱で分かる〈強みと弱み〉

生存の 欲求

運動をする、健康を維持する為にダイエットをする、ミネラルウォーターを買う等の行動により、満たされます。キーワードは、安心・安全・安定、そして健康です。

〈生存の欲求が強い人の強み〉

- ・ 安心のために、節制や貯蓄を心掛ける
- ・ 安定のため、よく働く
- ・ 安全・健康のために、無茶なことをしない

〈弱み〉

- ・ 余分な不安や恐れを生み出しがち
- ・ 綿密に計画を立てすぎて、突発的な状況の変化に戸惑いがち
- ・ 財布の紐を固く結ぶので、つまらない人と思われる

愛・所属の 欲求

友達を作る、彼氏・彼女を作る、会社・サークルなどの団体に所属する、愛のあるセックスをする等の行動により、満たされます。

<愛・所属の欲求が強い人の強み>

- ・人の世話をやくのが好き
- ・仲間やチームを創るのが好き
- ・もらい泣きしやすい
- ・他者に心配りができる
- ・協力的

<愛・所属の欲求が強い人の弱み>

- ・お節介が過ぎる
- ・一人で黙々と仕事をするのが苦手
- ・わりとおしゃべり
- ・村意識が強く出過ぎる傾向がある
- ・自己犠牲的になりやすい



外的コントロールに発展しやすい

力の欲求

働いて収入を得る、地位や学歴を得る、計画を立て、実行する水泳やジョギング等で達成感を得る、等の行動により満たされます。

<力の欲求が強い人の強み>

- ・ 勝つことに執着できる
- ・ 頼られると、リーダーシップを発揮できる
- ・ 目標達成するために頑張れる
- ・ 褒められると、もっと頑張る
- ・ とにかく1番が好き

<力の欲求が強い人の弱み>

- ・ 人の評価を気にしすぎる
- ・ 普通でいることに、我慢ができない
- ・ 競争や議論から抜け出せない
- ・ 自分の思うように相手が動いてくれないと「なんでできないの?」という支配的な態度になる
- ・ 比較や格付けの意識が高すぎる

ポイント

競争や比較することで力の欲求を満たそうとすると
その一方で「愛・所属の欲求」を満たせなくなる可能性があります。

「勝つ」という事と、「負かす」という事は、イコールではありません。
上手に力の欲求を満たす工夫をしていきましょう。

自由の 欲求

自分で決めたり、選んだりしたい欲求であり、束縛されるのが苦手です。

<自由の欲求が強い人の強み>

- ・自分の生き方を自分できめていく意志が強い
- ・自分の決定に、責任をもつ

<自由の欲求が強い人の弱み>

- ・管理の厳しい団体だと窮屈に感じる
- ・わがままになりがちになり、「自己中心的な人」と思われる

ポイント

自由が過ぎると、他人から強く指摘されたり、批判されたりするためかえって自由の欲求を満たすことができなくなる恐れがあります。

「自分はいつも、他人の忍耐の上に生かされている」ということを自覚する必要があるようです。

<自由の欲求が弱い人の強み>

- ・忍耐強い
- ・協調性がある

<自由の欲求が弱い人の弱み>

- ・自分の人生や選択に、責任を負いたくない
- ・意志薄弱

楽しみの 欲求

趣味のする時間、新しく知識を手に入れる、セミナーに出る妄想するなどの行動により、満たされます。
キーワードは「好奇心」「学習欲」「遊び心」です。

<楽しみの欲求が強い人の強み>

- ・調べることに苦痛を感じない
- ・新しいことに積極的にチャレンジできる
- ・どうすればもっと楽しく、あるいは善くなるだろうと、常に工夫を心掛ける
- ・若々しくいられる

<楽しみの欲求が強い人の弱み>

- ・ルーティンワークや杓子定規なやりとりが苦手
- ・新発売、期間限定に弱い
- ・おもいついたジョークなどを突発的に言うことが多く、話が蛇行運転してしまう
- ・行動が暴走しすぎる傾向がある

ポイント

行動力があり、発想力豊かなのが、楽しみの欲求が強い人の特徴でもあるのですが、次々と興味の対象が移っていく傾向があり人からは「落ち着きない人」「心が休まらない人」と思われることもあります。自分の楽しみの欲求は、自分で満たすように心がけましょう。