



* 自己紹介

- ・東大農学部 畜産獣医学科中退
- ・日本獣医畜産大学 畜産学科卒業 (家畜生理学・実験動物学)

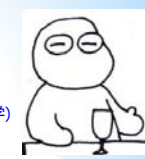
(財)動物繁殖研究所 育種繁殖学研究室 室長 (ラット・マウスの育種)

根本特殊化学(株) ライフサイエンス事業部 生物研究部 副部長
(アイソトープを使った薬物動態試験)

(有)さくま動物病院 社長 (院長の下働きと家事・子どもの世話)

- ・国際医療福祉大学大学院 臨床心理学専攻 修士課程卒業
- ・同大学院 医療福祉心理学分野 博士課程 在籍

ヒトと動物の関係学：ペット飼育主用コンピタンス質問紙
コンピタンス心理学：コンピタンス心理学センター・東京を開設
不登校・引きこもりへの記憶療法
ありがとう運動促進協議会 事務局長



* 目的：セリグマンを見たい デシも来る！

勝俣先生から預り、
セリグマンに渡した写真
世界ポジティブサミット
(2007年ワシントン)にて



Maxさんに撮って頂いた写真



国際ポジティブ心理学会
第2回世界会議 (2011年)

欲求について (佐久間ノート)

1. マズローの自己実現理論(欲求階層説)
 - ・低次の欲求(生理的欲求から)の実現から高次の欲求(自己実現)の実現へ


エド・ディエナー：マズロー理論と新しい幸せ観について
(本学会講演)
2. ホワイト：人はしばしば有能でありたいとの動機から行動におよぶ
周りの環境にうまく対処し、征服し、支配したいという欲求
(コンピタンス)

ハーター、勝俣：コンピタンス質問紙

3. デシとライアン
 - ・三つの心理学的に不可欠な欲求：自律性、有能性、関係性
 - ・内発的動機づけ理論 → 2000年 主観的な自己決定権の有無

チクセントミハイ(1993)：課題を実行しているときの主観的経験の重視
(フロー理論)

Self-Determination Theory and its Relation to Positive Psychology 自己決定理論とポジティブ心理学 エドワード・デシ&リチャード・ライアン(ロチェスター大学)



SDT (Self-Determination Theory) = 自己決定理論
Deci & Ryan, 1985, 2002

SDT (自己決定理論) の出発点

- ・生体のメタ理論である：生物学・哲学で見いだされた発達についての従来の知見を反映したもの
- ・ヒトは前進的で環境を支配しようと努力する
- ・ヒトは生来、発達傾向をもつ：それは統合と組織化の方向に向かい、ヒトの自律性の基礎をなす
- ・しかしながら、統合や健康的な発達を効果的に果たすには'栄養'が必要

SDTの3要素

- ・有能感
- ・自律性
- ・関係性

→ 3つの本質的な心理学的欲求

これらの欲求の充足は、自律的な動機付け、自己の積極的創造、well-beingに必要な'栄養'を提供する

これらの欲求の阻害は、動機付けの制限、動機付けの欠如、自己の損傷、ill-beingを導く

SDTの本質的な心理学的欲求

有能感 (Competence)

→ 各自のおかれた状況での効力感・自信

自律性 (Autonomy)

→ 不変の価値や興味に一致して行動する；自己承認を反映した行為

関係性 (Relatedness)

→ 大切にされている感情、他者につながっている感じ、帰属感

内発的動機付けを高めるもの

興味があって楽しいことをする
心理的ニーズ(有能感・自律性・関係性)を満たす

内発的動機付けを失わせるもの

有形の報酬(お金・表彰など) ←→ コントロールされるより
自律的でありたい
罰への脅威・締め切り・評価・競争 → 外的にコントロール、
自律性を埋めてしまう

ポジティブ効果を持った外的働きかけ

- ・選択を与える
 - ・感謝の感情
- なぜ? 自律性の経験を高めている

人参を追いかけているのは

コントロールされていること、

自律性を阻んでいる



外発的動機づけと内面化

外発的動機づけは、報酬または罰回避といった別の結果へと導くが、ヒトは重要な他者に承認された環境の要因(外発的動機づけなど)を内面に取り入れる傾向がある

なぜなら、彼らには関係性へのニーズがあるから。

< 動機づけのタイプ > (1)の1)以外は、外発的動機づけ

(1) 自律的動機づけ

- 1) 内発的動機づけ: 「行動そのものを目的として」行われる
- 2) 同一化的調整: 価値があるものとして自分に取り入れる
- 3) 統合的調整: その人の一貫した自己の感覚に統合される

(2) 統制された動機づけ

- 1) 外的調整: やれば誉められ、やらなければ罰せられるから
- 2) 取り入れ的調整: やらなければ罪悪感を抱くなどと思う

ポジティブ心理学 に関して

ポジティブ心理学にとって、一つ又は多数のマクロ理論を確証し発達させることにも意味がある。

以上で講演内容の紹介は終了です

