

5つの「基本的欲求」を知ろう！

年 組 番 名前

1. 後出しジャンケン体験

◇気分がよかったのはどちらですか？ ○をつけましょう。（後出しで勝ったとき・後出しで負けたとき）

◇後出しで勝つジャンケンと後出しで負けるジャンケンを体験して、気づいたことをまとめましょう。

[]

◇それはなぜかまとめましょう。（ ）の中にキーワードを記入してみましょう。

人には、5つの「基本的欲求」がある。

⇒「愛・所属の欲求」「力の欲求」「自由の欲求」「楽しみの欲求」「生存の欲求」

これらが満たされると満足感や安心感が得られ、満たされないと、不満や不安を感じる。

「後出しジャンケン」で違和感を覚えたのは、（ ）の欲求と関連がある。また、この違和感の感じ方には（ ）がある。これは、それぞれの人が持つ欲求の強さに関連している。

2. 「基本的欲求の強さについてのアンケート」にトライ

◇右のアンケートで、自分のあてはまるものに○をつけて、その数を数えてみましょう。

また、基本的欲求の説明を踏まえて、A～Eの質問項目がどの欲求を表しているか推測しよう。

A	の欲求	個
B	の欲求	個
C	の欲求	個
D	の欲求	個
E	の欲求	個

3. まとめ

◇自分と友達の「基本的欲求の強さについてのアンケート」の結果を比べてみましょう。

◇今まで気づけなかった、どんな自分を発見することができましたか。

[]

基本的欲求の強さについてのアンケート

「あてはまる」項目に○をつけてください。

A	1	近所の人に、自分からあいさつするほうです。		○の数= <input style="width: 30px;" type="text"/> 個
	2	一人で遊ぶよりも、誰かと一緒に遊びたいタイプです。		
	3	仕事を選ぶとしたら、人と接する仕事を選びます。		
	4	人から嫌われないように気をつけています。		
	5	困ったときには、一人で考えるより、誰かに相談したいほうです。		
	6	初対面の人でも、自分から話しかけることができます。		
	7	友達に誘われたら、断ることが苦手です。		
	8	他人が苦しんでいるのを見ると、助けてあげたい気持ちになります。		
	9	自分の意見より、グループみんなの意見を大切にします。		
	10	友人や知人などは多いほうだと思います。		
B	11	計画したことは実行するタイプです。		○の数= <input style="width: 30px;" type="text"/> 個
	12	自信のないテストは、できれば受験したくありません。		
	13	間違いをあまりしないで、完ぺきをめざすほうです。		
	14	自分が話題の中心でいられるとうれしいです。		
	15	競争するからには、勝ちたい気持ちが強いです。		
	16	自分の力や才能を、まわりの人のために使いたいです。		
	17	どちらかというと、リーダー役になることが多いです。		
	18	夢や目標に向かって、努力したいと思っています。		
	19	反対意見を言われると、とても気になるほうです。		
	20	人の役に立つことができると、とてもうれしいです。		
C	21	スケジュールがつまっていると、気持ちが重くなります。		○の数= <input style="width: 30px;" type="text"/> 個
	22	人の意見にはあまり左右されません。		
	23	自分のやり方やペースで作業や学習ができるときは楽しいです。		
	24	したくないことをさせられるのは、とてもイヤです。		
	25	のんびりする時間も大切だと思います。		
	26	前もって決められていることをするのは、ムダな感じがします。		
	27	自分なりのやり方で課題をこなしたいほうです。		
	28	決められたとおりにしなくてはならないときは、苦痛です。		
	29	安定した生活よりも自由のある生活のほうが重要だと思います。		
	30	深い話のできる友達の数はあまり多いほうではないと思います。		
D	31	ものごとに熱中しやすいタイプです。		○の数= <input style="width: 30px;" type="text"/> 個
	32	笑うことや、お笑い番組は大好きです。		
	33	しなければならないことがあっても、楽しいことをつい先にすることがあります。		
	34	いろいろなことに幅広く興味があります。		
	35	趣味が多いほうだと思います。		
	36	人から変わっていると思われるでも、あまり気になりません。		
	37	生きていくうえで、「遊び」は必要なことだと思っています。		
	38	調べ物や実験など、探求することが好きです。		
	39	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です。		
	40	新しいことを学ぶのは、楽しいことだと感じます。		
E	41	やったことがないことより、慣れていることをするほうが好きです。		○の数= <input style="width: 30px;" type="text"/> 個
	42	お金は使うよりも、貯めておきたいほうです。		
	43	危険を感じることは、できるだけ近寄りたくありません。		
	44	安定した人生を歩めたらいいなと思います。		
	45	目の前の楽しみよりも、将来の安心のほうが大切だと思います。		
	46	健康に気を配った食事や生活をしています。		
	47	いま必要なことだけを確実に身につけていきたいと思っています。		
	48	適度な運動を心がけています。		
	49	初めての場所は迷わないように、行きに通った道を帰ります。		
	50	スリルやワクワク感よりも、リラックスできる時間を好みます。		