

わたしのライフサイクル

(1) アイデンティティ

人間は、生まれてから死ぬまで、さまざまな心身や行動の変化をします。その一生を終わるまでの一回りの時期を、人生周期＝ライフサイクルと言います。

アメリカの心理学者エリクソンは、人間は、社会的、対人的な側面から8つの発達段階に沿って成長すると考えました。

それぞれの発達段階には、クリアしなければならない課題があります。その課題をクリアすると、スムーズに次の段階に進むことができます。そして、自分も他人も共に認めることができるく自分は自分である>というアイデンティティを獲得していきます。その課題をうまくクリアできないと、次の段階でうまくいかなかったり、青年期において問題が噴出したりします。

しかし、青年期において、その時期のやり残した課題を少し形を変えてやり直すことによって、アイデンティティを回復することができます。

0	？ 保育園？	乳 児 期	信頼感 vs 不信感						
1		幼前 期		自律性 vs 恥・疑惑					
3		幼稚園 後 期期			自発性 vs 罪悪感				
6	小学校	児童 期				勤勉性 vs 劣等感			
12		中高 大				同一性 vs 同一性拡散			
22～30		成人 期					親密性 vs 孤立		
35～40		壮 年 期						世代性 vs 停滞性	
60～70		老 年 期							統合性 vs 絶望

（１）発達段階の特徴

乳児期（誕生～１歳半）〈基本的信頼〉vs〈基本的不信〉

生まれたばかりのあなたは、抱いてもらったり、ミルクをもらったり、親によって守られています。８カ月前後から**人見知り**が始まります。１歳前後に**ハイハイ**ができるようになると、親から離れて自分の世界を広げ始めます。

最も身近な親から自分は愛されているという**基本的信頼**を得ると、自分は他人に受け入れられる価値のある人間だという自分に対する信頼感が芽生えます。それは将来、社会に出ても期待に応えていけるという自信になります。しかし、うまくいかないと**基本的不信**を持ってしまいます。

幼児期前期（１歳半～３、４歳）〈自律性〉vs〈恥・疑惑〉

歩き始めたり、言葉をしゃべり始めたり、自分の力で移動したり表現したりできるようになります。なんでも一人でやろうとしますが、親は危険なのでしつけをしようとしします。それに対して第一次反抗期が訪れます。

自分でなんでもしようと**自律性**が芽生える時期です。自信を持って積極的にかかわろうとします。一方、親のしつけが始まり、うまくできないと**恥**を感じたり、自分の能力に**疑惑**を感じたりします。

幼児期後期（３、４歳～６歳）〈自発性〉vs〈罪悪感〉

幼稚園や保育園に入ります。人に合わせて、我慢したり約束を守ったりできるようになります。大人の仲間入りをしようと**お手伝い**をします。ままごとやお店屋さんごっこなど**ごっこ遊び**をしたり、ヒーローになりきったりします

自己中心的な世界から、他人と協調しながら自分の要求を表現する**自発性**が育ちます。どんなことにも失敗を恐れず積極的にチャレンジします。自分が将来何になるかを考え始めます。しかし、うまくいかないと親の期待や友だちと上手く付き合えないことに**罪悪感**を持ってしまいます。

児童期（７歳～１２歳）〈勤勉性〉vs〈劣等感〉

小学校に入ります。遊び中心から学習中心に大きく変化します。「勉強しなさい」と親からの要求も厳しくなります。小学校でも、先生や同級生や上級生など人間関係が複雑になります。親から独立して友だちと関係が強くなります。**ギャング・エイジ**と言われるように、数人の同性の仲間と集団を作って遊びます。

自分は自分なりにやっていける、学ぶことはおもしろいと感じると**勤勉性**が生まれます。社会への関心が強くなり、自分なりに参加しようとしします。そして将来、他の人々ともうまくやっていけるという自信が強くなります。しかし、うまくできないと**劣等感**に責められたりします。

青年期（１３歳～２２歳～３０歳）〈同一性〉vs〈同一性拡散〉

自分の能力や容姿や性格に目を向けるようになります。新しい自分を発見し、それを表現する方法を探し、能力を試したいと思うようになります。現実に対する不満を親や教師に向ける**第２反抗期**です。家族よりも、同年代の仲間や異性との交際に時間を費やすようになります。

本当の自分とは何か、自分は本当は何をしたいのかという**同一性**を獲得し、理想的な自分を求めます。しかし、うまくいかないと、自分がますますわからなくなる**同一性拡散**の状態になってしまいます。

(3) ライフサイクル・チェック

今の自分に、よく当てはまる＝5、まあまあ当てはまる＝4、どちらともいえない＝3、あま
当てはまらない＝2、まったく当てはまらない＝1で答え、集計します。「－」は引き算をします

1	普通、人間はお互いに正直に、誠実にかかわりあっているものだ。	
2	職業が決まったら、うまく人生を乗り越えられるだろう。	
3	将来の目的のために、現在の楽しみをあきらめると、後悔するだろう。	－
4	一般に、人間は信頼できるものだ。	
5	私の人生の最良の時は、これからやって来るだろう。	
6	私は、本当にほしいものを我慢して待つことができない方だ。	－
7	本当の幸せにつながるチャンスを逃してきたように思う。	－
8	私は、ほしいものを手に入れるのに時間がかかると興味を失ってしまう。	－

乳児期合計

9	私は、授業で当てられて答えられなかったらどう思われるか心配である。	－
10	私がこれまでに下した判断は、だいたい正しかった。	
11	何かした後で、それが正しかったかどうか心配になることが多い。	－
12	私の年齢になれば、親が反対しても自分のことは決断できなければならない。	
13	自分の人生だから、自分のことは自分で決断している。	
14	自分が人より上手くできないと知られても、あまり気にならない。	
15	私は、重大な決断が必要な時は、いつでも誰かの助言を求める。	－
16	人にとやかく言われるぐらいなら、黙っている方がよい。	－

幼児期前期合計

17	何かをする時は、全体を見通してするようにしている。	
18	隠しておけるなら、自分の家族や生い立ちについてしゃべりすぎないのがよい。	－
19	私は、これまでクラブ活動や委員会活動に進んで参加する方ではなかった	－
20	私は、一生懸命やっても、他の人ほどに成果が上がらないと思う。	－
21	私は家族に誇りを持っている。	
22	忙しくても、次にやることについて計画を持っていることはいいことである。	
23	クラブなどの集団活動に参加することのなかった人は損をしている。	
24	私は、忙しくしているわりには、空回りばかりしていてうまく前に進んでいない。	－

幼児期後期合計

25	働くということは、人間が生きていく上で我慢しなければならないことだ	-
26	自分のすることが人と比較される時でも、最大限の力を発揮する。	
27	どんな勉強でも、しなければならないと思うとうんざりする。	-
28	いつも人と競争したり勝つことが要求されるものは、好きになれない。	-
29	何か仕事をする時、やらずに済みそうなことは、できるだけやらないようにする。	-
30	何か難しいことに挑戦することは、なし遂げることで喜びが得られるので好きだ。	
31	自分が好きなことに専念するのはたいして難しいことではない。	
32	人と競争することは、特に苦にならないし気楽に楽しむことができる。	

児童期合計

33	誰も自分のことを理解してくれないように思う。	-
34	今と違う顔つきや体つきであってほしいとはめったに思わない。	
35	うまく課題をやり遂げても、それを理解したり、評価してくれるとは思えない。	-
36	生涯の仕事は決めていないが、とりあえず2～3年の計画はある。	
37	これまで、私の仲間は私の能力について正当な評価をしてくれなかった。	-
38	私は、今自分が生きている生き方にかなり満足している。	
39	私のやり方は、他人に誤解を受けることが多い。	-
40	将来自分が何をしたいか確信をもっており、はっきりした目標を持っている。	

青年期合計

乳児期

基本的信頼 15 10 5 0 -5 -10 -15 基本的不信

幼児期前期

自律性 15 10 5 0 -5 -10 -15 恥と疑惑

幼児期後期

自発性 15 10 5 0 -5 -10 -15 罪悪感

児童期

勤勉性 15 10 5 0 -5 -10 -15 劣等感

青年期

同一性 15 10 5 0 -5 -10 -15 同一性拡散

(4) ライフサイクルの思い出

乳児期のこと	家の人に聞いたこと、かすかに覚えていることを書く。はいはい、つかまり立ち、授乳や離乳、おしめがとれた時期、お気に入りのおもちゃやぬいぐるみ、よく読んでもらった絵本、身の回りにあった恐かったものなど。
..... 	
幼児期のこと	幼稚園や保育園の頃の思い出を書く。家族、幼稚園や保育園での行事や出来事、よく遊んだ友だち、お気に入りの遊び、お気に入りの場所、よくしたお手伝い、してもらったことなど。
..... 	

