

# にんげんの発達段階

にんげんの発達段階を知っておくと  
CLの課題やカウンセリングの方向性を  
定めやすくなるというメリットがあります。

# 基本的な考え方

人間の発達は…

- ①みんな、成長の過程は同じ
- ②ただ、成長のバランスやスピードが違うだけ

今日は、心理学の教科書によく出てくる  
発達段階についての話です。

# エリクソンの発達段階

にんげんの一生を  
いくつかの段階に分けて  
とらえます。

にんげんの一生を8つの段階に分けて

それぞれの段階の特徴と  
向き合う課題についてとらえます。

※用語や年齢は「おおよそ」  
でとらえてください

# ①乳児期(0～2歳ごろ)

## 基本的信頼感と不信感

うまくいくと・・・基本的信頼感 → 安定感、安心感

うまくいかないと・・・不信感 → 愛着障害の要因

<課題達成のポイント>

養育者のスキンシップ

親密なかかわり(泣いたらすぐに関わる→要求を叶える)

母性愛

## ②幼児期前期(2歳ごろ～4歳ごろ)

### 自律性と恥、疑惑

うまくいくと・・・自律性 →「やってみよう」という意思

うまくいかないと・・・恥、疑惑 →「自分がない」

<課題達成のポイント>

うまくいかないなりに、自分にやらせてあげる

やろうとしたことを褒める(結果をジャッジしない！)

父性愛

### ③幼児期後期(4歳ごろ～5歳)

#### 積極性(自発性)と罪悪感

うまくいくと・・・積極性 → 目的意識 → 人生の希望

うまくいかないと・・・罪悪感 → 「どうせ怒られるから」

<課題達成のポイント>

養育者のスキンシップ、親密なかかわり、母性愛

## ④学童期(5~12歳)

### 勤勉性と劣等感

うまくいくと・・・勤勉性 → 自己効力感「やればできる」

うまくいかないと・・・劣等感 → 「どうせ無駄だから」

<課題達成のポイント>

必要な「苦労」や「頑張る」課題を与え、取り組ませる  
「よくやったね」という労いのことは、かかわり

## ⑤青年期(13~19歳)

※いわゆる思春期

同一性と同一性の拡散

※同一性=アイデンティティ

うまくいくと・・・自我同一性の獲得→忠誠心、帰属感  
「自分とは〇〇である」という個性の確立

うまくいかないと・・・自我同一性の拡散→「自分がない」  
★この時期は非行・不登校・精神疾患・精神障害のリスク大

<課題達成のポイント>

自分の可能性を試すチャレンジ、モラトリアムを尊重する

## ⑥初期成人期(20~39歳)

### 親密性と孤独

うまくいくと・・・結婚、パートナー。特別な親密関係

うまくいかないと・・・孤立感 → ひきこもり  
(人生・社会的・・・などなど)

<課題達成のポイント>

アイデンティティが確立していること

こころの距離感の取り方が体得できていること

## ⑦壮年期(40～64歳)

### 生殖と停滞

うまくいくと・・・生殖(世代性) → 子どもを育てる(世話)

うまくいかないと・・・停滞 「与えない」「受け取らない」  
そして「求めない」という悪循環

<課題達成のポイント>

「与えること」にコミットすること

次世代(=年下、後輩、子ども世代)への興味・かかわり

## ⑧成熟(老年)期(65歳～)

### 自己統合と絶望

うまくいくと・・・自我の統合(知恵・叡知)

「良い人生だった」→「感謝のお葬式」

うまくいかないと・・・絶望 → うつ、認知症、依存症、自死

★この時期も各種精神疾患発症のリスクが高い。

<課題達成のポイント>

死を受け入れる(輪廻含む俯瞰的・超越的な視点で)

必ずこの年齢に達したらこうなる  
というものではありません。

時代、文化、常識の変化や  
個人差も考慮したうえで

「一般的にはこうである」と捉えてくださいね。