

2021年6月14日 駒澤大学「臨床心理学概論」受講生の授業後レポート

今回の授業では結構歴史の人物にフォーカスを当てた授業でしたが、色々な歴史の人物が考えた心理学を、日常生活にたとえカウンセリングとかの形式にとらわれずとも、役立てることができるのだなと思いました。久持先生が「Lemon」を知らないのは驚きでしたが、八巻先生が歌いだしたのは面白かったです。

世の中の心理学のイメージは心・イメージ重視というのは、たしかになと思った。私も心理学を専攻している、という「私の心読める？」と聞かれることが多々あるなと思った。フロイトは研究重視で、アドラーは診療重視という、はっきり異なる思考を持っていることに驚いた。アドラー心理学的な過去は変えられるという発想は斬新というか、変わった考え方だと思ったが、過去のどの部分を思い出すかは今の自分次第だということには納得がいった。久しぶりに、思い出した人に連絡を取ってみようと思った。アドラーの勇気を高める考え方は、の課題に踏み込まない勇気を必要とし、他人と比べず過去の自分とだけ比べるという、自分の課題や自分自身に集中することが大切なのだ解釈した。過去を思い出すのは今の自分だから、過去の捉え方は今後変わっていくから安心して良いのだ、という考え方は勇気になると思った。また、やはりSPゲスト回は、いつもとは違う刺激を得られて良いなと思った。

勇気は、定義が違うことを初めて知りました。前向きになろうと心がければ、多少なりとも前向きになれるということと似ているように感じました。褒められれば、お礼を言うので、それによってP循環が起きているのだとわかりました。

過去は変えられるということに驚きました。思い出す過去は、今の自分が選んでいるということを知り、納得しました。確かに、その時によって、多少思い出す過去は違うことに気がつきました。

自分が嫌われているというのを他人の課題だからどうにもならないと考えるのは、今までになかったので新しい発見でした。こうして割り切ることも大事なのだと感じました。しかし、陰口を言われているのを、自分は嫉妬されるくらいの人生を歩んできたんだと考えるのはすごいと思いました。中身よりも、陰口を言われたという事実だけに注目するのは難しいと思います。嫌なことがあっても、その先の楽しみを見出すと良いということにとっても共感しました。現在、私は少しでも楽しみを見つけながら生活しています。そうしなければ、モチベーションが上がらなくなってしまうと思います。頑張る源があることは、とても良いことだと思います。

八巻先生はとても面白い先生でした。ありがとうございました。

八巻先生と久持先生の会話がポンポン弾んでいて聞いていて面白かったです。精神分析的な従来の心理学の考え方やフロイトの豆知識など、「精神分析」について改めて学ぶことができました。先生がおっしゃっていた例と同じで、私自身も中学高校時代の友達に「心理学科に入った」と言うと、「今の私の心読んでみて！」などと言われたことが何度かあるので、今の世の中の「心理学」に対するイメージは、確かに個人の心の分析についてが多いことを実感しました。私はつい最近「嫌われる勇気」を読んだばかりだったので、アドラー心理学についても学べて嬉しかったです。「嫌われる勇気」は人はどうすれば幸せになれるのか、青年と

の対話を通じて読者に呼び掛けていて、とても面白くためになる本でした。資料にもでてきた、「人間の悩みはすべて対人関係の問題である」というアドラーの有名な言葉は深く印象に残っています。また、「勇気」を高めるための3つの考え方(課題を分担すること・p循環を意識すること・楽観主義)は日常的に実践したいと思いました。そして楽観主義にもとづいて、今自分にできることを考え、未来志向的な発想をもてるようになりたいです。八巻先生の本や「幸せになる勇気」もとても気になるので読んでみたいです。90分間、とても濃厚な時間でした。

今回の授業もスペシャルゲストの会ということで、本来であればこの授業を担当する八巻先生の話が聞けて良かったです。授業では主にアドラー心理学について学びましたが、今回、勇気をつけることというのは、非常に重要な作業の一つであることを理解しました。私は小さい頃からアンパンマンを知っていますが、年を取るにつれて、なぜアンパンマンは愛と勇気だけが友だちだと歌っているのに、毎回のように番組内で人助けが行われているのだろう、と疑問に思うときがありました。ですが、今日の授業で、勇気を高めていくことが困難な状況に陥った際に役立つと学び、もしかしたらアンパンマンも、人助けをするたびに「ありがとう」と言われていたり、定期的にバタコさんのおいしいパンを食べたり町の子どもたちと遊んでいるため、高い勇気が維持されており、街民とのコミュニケーションによって信頼関係を築いているからこそ、困難な状況にあっても頑張っているのかなどと思いました。意識していないとは思いますが、アンパンマンにアドラー心理学が用いられているので、健康に生きるためのヒントを私たちは小さい頃から実は与えられていたのだなと思い、感心しました。これからの人生で上手く生きるためにも、自分や他人への勇気づけを積極的に行っていきたいと思います。

アドラー心理学は今までも興味のある分野だったのですが、「くせがある」とか「理解するのが難しい」という声をよく聞いていたので今まで手を出せずにいました。そのため、今回八巻先生に解説をしていただけてとても興味深く聴くことができました。

これまで学んできた理論などは「目の前のクライアントのために何ができるか」という視点が多かった印象がありました。しかし、アドラーは「みんなが幸せになるにはどうしたらいいか」という視点で理論を提唱しているように感じたので、そこがアドラー心理学が独特である理由なのかなと考えました。また、特有の理論や用語はあれども、その実践には特段準備や設備が必要ないというところも独特だと感じていて、だからこそ現代の人にも受けているのかなと思いました。

今回の授業では課題の分離、P循環、楽観主義など新しい用語をいろいろ聞くことができたので、身の回りの人や自分自身のために、できそうなものはぜひ実践していきたいと感じました。

八巻先生とは初めてお会いし、画面越しではあったが、明るい性格で人間性に優れていると感じた。授業とは関係ないが、奥さんのことをとても大切にしていることが伝わってきて、信用ではなく信頼の関係が築かれていてとても羨ましいと思った。久持先生も暖かい雰囲気画面越しではあるがとても伝わってきて、やはり人間性の高い方には人間性の高い方が自然と近くに存在するのかなと思った。

アドラー心理学については受験の前に本で読んでいたため少しか知っていたのですが、今回八巻先生のお話を聞いてより興味が湧きました。ワークをした時に浮かんできた人達には実際に普段から勇気を貰っていたため、当たっていてすごいと思いました。私もP循環などを心がけて、人に勇気を与えられるようになりたいです。あと、八巻先生がとても明るく講義をしてくださったのでとても元気が貰えました！

今年八巻先生の授業を受けられると思っていなかったのが、嬉しかったですし、あっという間の90分でした。駒澤に受験を決めたときに、「嫌われる勇気」を読んだのですが、読んだだけではわからなかったことを今回の講義を通して考えることができました。今の自分にはすごく考えさせられる内容ばかりでした。本当にありがとうございました。

私はアドラー心理学に高校生のときに出会い八巻先生に学びたく、駒澤大学に入学しました。本日の授業で八巻先生からアドラー心理学について学ぶことができ本当に嬉しいものになりました。過去は変えられると聞いたとき、今の自分の在り方で少しでも考え方を変えられるということにとっても感銘を受けました。アドラー心理学は今からでも実践できるため、今から変えていきたいと心から感じました。課題の分離など具体的にもっと学びたいと考えました。今ここを生きるということをしっかり考えていきたいです。

また、アンナチュラルの話にもあったように三澄ミコトのセリフの「絶望する暇があったら美味しものを食べに行く」というものは私も八巻先生に共感しました。八巻先生が言っていたように今からでも実践していきたいです。

人が困難な状況に陥った時の考え方で、今私にできることは？と考える楽観主義があると学びました。高校の部活動で200人の部員がいたため、それぞれが自分にできることや自分だけにしかできないことを行うという方針がありました。これは大人数だからという理由だけでなく、自分達を取り巻く物事を解決するための楽観主義の考え方だったのだと思いました。アドラー心理学では過去は変えられると考えるということでした。受験期に読んだ評論で、現在の自分を作っているのは過去であるから、未来が良い方向に向かえばその良い未来を作り出した過去は良いものへと変えることができるという内容でした。アドラー心理学の話聞いてこれを思い出しました。

今回の講義沢山の新しい学びがあり、有益な時間となりました。アドラー心理学に興味を持ち、「嫌われる勇気」を早速読んでいます。リモートならではの活動ができて嬉しいです。これこそ楽観主義だなと思いました。

アドラーとフロイトの違いを知ることができてとても興味深かったです。マスコミは心重視、分析重視であるということは確かにと感じました。

フロイトは研究重視、垂直的な考え方、アドラーは対人関係重視、水平的な考え方だったり、同じ年代に生きている同じ研究者でもこんなにも違っているということが分かりました。同じ世界戦争への考え方では、研究者として「原因」を追求するフロイトと、臨床家として「解決」を考えるアドラーという対比が興味深かったです。アドラーの言う勇気とは勇ましい意気で

はなく、人生における流れを建設的な方向へ向かわせるようなものであるということが印象的でした。楽観主義やポジティブなうわさなど、普段自分が実行していることがアドラーの考えであったということを初めて知りました。

信用は条件付き、信頼は無条件というフレーズは目からうろこでした。

やまき先生へ

本日はありがとうございました。フロイトとアドラーの考えの違いや、たくさんの生きる知恵を学ぶことができ楽しかったです。しっかり復習したいと思います。

八巻先生へ

この度はお忙しところ、時間を割いて講義をしてくださりありがとうございました。人が困難な状況のときは、楽観主義の主体的、行動的、未来志向的な発想が大切と教えてくださいました。私は困難な状況のとき、自分を責めることが多く、困難な状況がさらに最悪な状況ななることが多くありました。今日、楽観的主義を学ぶことができ、今までの自分を思い出して、あのときに知っておけば良かったなと思うと同時に、今レポートがスムーズにこなせず自分の力のなさに落胆し、責めている日々だったため、とても救われました。本当にありがとうございました。また、講義の途中で行ったワークの、登山をするのにパートナーを選ぶなら誰かという問いで、先生と奥様はお互いを選んだというエピソードになんだか癒やされました。素敵なお夫婦だと思いながら、私も将来は登山のパートナーに選ばれるような人と家庭を築きたいなと思いました。本日は誠にありがとうございました。

最初の心理学者の写真のクイズで、写真では名前が分からなかったのでもちゃんと顔も覚えたいです。昔は凄いなと思われていたフロイトの考えも、今となっては常識となっていることに人間と心理学の進化を感じました。アドラー心理学の正式名称が個人心理学ということを知ったのと同時に、individual が本来は分けられないものという意味だということを知りました。「人間の悩みはすべて対人関係の問題である」という言葉に衝撃を受けました。お金がないことなど全く対人関係と関係なさそうな悩みも対人関係に関係していると考えると奥が深いなと思いました。社会・集団・家族の授業で読んだ幸せに生きるためのカウンセリングという本をに幸せになるためにはどうすべきなのかということがたくさん書いてあったけれど、今日の授業で勇気も重要であることを知れたので、学んだことを生かして必ず幸せになりたいです。ワークで思い当たった人はアイドルや親友、家族でした。会ったこともない人から勇気ももらっていたと考えると、アイドルという存在は偉大なと改めて感じました。これから誰かと接するときはP循環とP砲を意識したいです。信用ではなく人から信頼される人になりたいです。過去に引きずられずに近未来の喜びを得るといのが胸に響きました。妹が陰口を言われて気にしていたので、今日の話をしてあげようと思います。

今回の授業では八巻先生にフロイトとアドラーの心理学についてご講義いただきました。前回同様、いつもとは違う新鮮な授業でとても楽しかったです。

最初に、講義されたフロイトとアドラーの心理学の違いについての感想を述べます。

私は、フロイトとアドラーの考えは個々としては概要を少し理解できていると思っているのですが「二人を比べる」ことはあまりしてこなかったの二人が正反対の性格を持ち、考えも真逆

となっていたことには驚きました。今は、何故今まできちんと比較してみてこなかったのだろうと後悔しています。

私は「フロイトとアドラーの考えのどちらに賛成か」ということを考え、自分は恐らく人の心を診察することよりは研究が好きなフロイトタイプの人間なのでフロイトの方の考えが肌に合うかと思っていたのですが、この講義を受けて「どちらの考えも良い」という結論に至りました。フロイトの垂直的な考えもアドラーの水平的な考えも心と体の順番に関しては逆ですがどちらも理にかなっていて、どちらにより賛成できるかは決められなかったです。

次に「ワーク」と「勇気」に関しての感想です。

自分も一問目を除き何人かの友達を思い浮かべながらワークを行いました。

先生が「今思い浮かべた人には連絡を取ると良い」とアドバイスくださったのですが、ちょうど来週その子達と博物館に行く予定があったのでその子達と話すついでにこの四つの質問を共有したいと感じました。また、私もこのように人に勇気を与えられる人間になりたいと思いました。これからは褒めるのではなく勇気をあたえることを念頭に置いて人と関わろうと思いました。

今回の授業は二学年の時に受ける予定の八巻先生の授業がより楽しみになるものでした！ 次回の授業も対面授業になるかどうかは分かりませんが、楽しみにしています！

八巻先生、特別授業をして頂いてありがとうございました。八巻先生のお名前は久持先生が何度もおっしゃっていました。それと心理学を専攻するか迷っていた高校3年の時に、八巻先生をYouTube 動画で拝見して、お会いしてみたいなと思っていました。今日はリモートでしたがお話が聞けてとっても嬉しかったです。

アドラーの言った人生の流れを良くする勇気が大事だという言葉に感動しました。困難を乗り越える際、勇気を持って踏み出してみるとなんだか流れができて簡単にできるようになりますよね。アドラーみたいな有名な人がそう言っているなら、これからはもっと自信を持って使えるようになりそうです。それと、アドラーの言っていることは科学的な実証性が無く、すごく思想的ですよね。臨床を積んで得た経験から語っているのでしょう。心理学は科学的な実証だけの分野ではないことも改めてわかりました。

臨床心理学の授業ではいつも自分が臨床に出たらということを想像するのですが、今日仰った沢山のキーワードを使うことが何度も想像できて、とても貴重な時間でした。ありがとうございました。

心理の世間のイメージから説明してくださったのでわかりやすかったです。アドラー心理学の嫌われる勇気という本を高校生の頃に読もうとしたのですが、高校生の私には名に書いてあるかチンプンカンプンだったのでアドラー、フロイトの研究目的などについて学べてよかったです。どちらも診療のため、患者のためと思っていましたが、フロイトとは研究のためアドラーは診療のためときいて驚きました。そして第1次世界大戦でも2人の考え方に違いが出ることに面白かったです。ワークをやりましたが、夏休み連絡取ろうと思ってた人なので連絡取ってみたいと思います。そして中学高校ともにいつも勇気をもらった人達でした。

私の高校の人たちの特徴としてp 砲の言葉をたくさん使っている人たちが多かったです。そしてあの人はいつも頑張っていてあこがれる、あの人にこの前こんなことをしてもらったあり

がたい、というようなポジティブな噂話をよくしていたので、私はみんなのために貢献しようという気持ちが中学の時よりも増えました。

改めて今日の授業をして言葉の大切さや心理の奥深さについて学びました。このような機会を作ってくださいありがとうございます。

今回の授業では特にアドラー心理学について詳しく教えていただき、前に授業で精神分析とアドラー心理学どちらも教わりましたがフロイトとアドラーの心理学研究の背景から理論の違いについてが非常に興味深かったです。またアドラーの心理学が流行った理由など恐らくこれからの授業では教わることはできないことだと多くとても面白く、アーカイブを後で何回も見ても復習したいなと考えました。

授業の中でタクシー運転手などいろいろな人に人の心を分析出来たり、分かったりすると勘違いされると仰っていて、私もよく友達や両親に心理学科に入ったことでいわれるのであるあるのだなと思いました。

八巻先生へ

アドラー心理学は名前しか知らなかったのですが、今回先生のお話を聞いてアドラー心理学にとっても興味が湧きました。特に「過去は変えられる」というお話と、「少し先の未来を見る」というお話が興味深かったです。実践的なアドラー心理学は生活に取り入れやすいと思うので、最近悩み相談でよく私に電話をかけてくる友達にも教えたいと思います。また、先生の奥様への愛を強く感じ、私自身 P 循環を実感しました。『嫌われる勇気』と先生の執筆された本を読んでみたいと思います。楽しい時間をありがとうございました。

今回の八巻先生の講義について、フロイトとアドラーの心理学の概略や考え方の違いについて知ることができたほか、2 人の人となりのような参考書には載っていない情報まで知ることができて大変興味深い授業であった。また、アドラー心理学については以前概論などで学んだワードの説明に加え、自分の日常生活に置き換えた例や応用方を知ることができ、よりアドラー心理学を身近なものとして落とし込むことができた。片思いしていた好きな人に対してどんなに P 砲を出しても返ってこなかったというのは、私の P 値だけ削られていたということなのではと思った。

この貴重な講義を受講することができた私たちから、勇気をもった心構えと対話を意識していくことで人間関係を円滑に進めていくことが必要だと感じた。