

2021年6月14日 お茶の水女子大学「学校カウンセリング」受講生の授業後レポート

まず、八巻先生が数学の先生をやっていたところから心理学を専攻されたということの勇気に驚きました。

私は理学部物理学科ですが、実は物理はあまり好きじゃないし高校の文理選択のときに理系を輩出したい担任の先生の言葉に流され理系を選んでしまったので、文系科目の事にもかなり興味があります。また音楽の道に進みたかったのですが、高校時代の忙しさや勇気のなさを理由に逃げてしまいました。今、学部3年生なので進路のことでかなり悩んでいます。今日先生のお話を聞いて、やってみたいことはあるけれど大変そうだし安定はしていないと逃げてしまっているなと思いました。最近すごく忙しくて、大変な方から逃げてしまおうとしていたけれど一度きりの人生後悔ないように勇気がいる方を選択してみようと思いました。ポジティブなことは大切だけどネガティブであってもいいということに気持ちが救われました。また、先生のお話の仕方がとても力がでるお話の仕方だったので元気が出ました！本日はありがとうございました。

今日のお話で、一番良かった、寄り添いを感じられたのは「Nのときがあってもいい」という部分です。本編終了後の、質問回答時間ではありましたが、やはりここが一番私にとっては重要な点でしたし、先生を「信頼」したいと思えるポイントでした。私もこれまで友人や後輩を元気づけたい、と思う場面に何度か出くわしてきました。そのときに、ただひたすらポジティブなことを言ってもほとんど響かない、ということがかなり多く、頭を抱えたものです。そして実際、自身が落ち込んだ時にも同様のことを感じて、“よく一般的には良いと捉えられないものでも、そこにあったら認める”という姿勢の必要性を感じていました。そうすれば、“勇気づける”ことができるようになっていくのだと思います。

貴重な講演ありがとうございました。アドラーの考え方を教えて下さったことで、「オンラインいいよね」「今できることを」「コロナ禍だからこそできることを」と言われるたびに、そういう人たちは普通の大学生活を終えているから、他人事だからそんなことが言えるんだと、どうしようもできない自分の状況を卑屈に捉えていました。それは、先生が提示してくださった①や②の思考に陥っていたのだと気づかされました。自分が①、②の思考に陥っていると気づいた今、③の「今自分にできること」を考えて、ネガティブな思考が続いている今を変えたいなと思いました。普段はポジティブなタイプで、その分余計に今の状況が精神的に堪えていたので、少し楽に考えられるようになった気がします。貴重で有意義な機会をいただきありがとうございました。

八巻先生のお話がとてもわかりやすく、内容も非常に興味深くて引き込まれました。私は昨年「嫌われる勇気」を読んで、少しアドラーの考え方を学んでいたのですが、今回詳しく知ることができてまた色々と考えさせられました。特に、困難にぶち当たった時に「今できることは？」と考えたり、他者と比較するのではなく与えられたものをどう使うのか考えたりすることが大事だというお話が印象的でした。これらは未来を見据えた考え方だと思います。私は考えても変わらないとわかっているのに過去の失敗についてくよくよ考えてネガティブ思考に陥りがちなので思考パターンを変えたいと思いました。また、八巻先生はアドラー心理学が日本でブームになったのは東日本大震災の影響だと思うとおっしゃっていましたが、私はそれ以外にも、自分の生き方を自分で決められる時代になって、自分の立ち位置や将来について悩みを抱えている人が増えたことも原因の一つではないかと思います。多く

の人が漠然と自分の生き方について悩みを持っていて、そこに一般化された正解はないとわかっているけれど幸せになるためにはどうしたらよいかという一定の指針を得たいと思っているのではないかと思います。

今日は八巻先生の講演を聞いて本当に良かったという思いをかみしめています。講演内容も勿論ですが、ご本人の朗らかさとユーモアさたっぷりの魅力も感じられてとても楽しい時間を過ごすことができましたと考えています。アドラー心理学が一時期流行していた際に少し気になっていたものの、きちんと探求できていなかったのが本日先生のお話を聞くことによって詳しく、わかりやすくそれについて知ることができて良かったです。私はこの状況下になってからより一層ネガティブ思考に陥ってしまうことが増えて悩むことが多いのですが、楽観的になり自分を勇気づけることの大切さについて知り、なんだかとても元気づけられ、私ももっと前向きに物事を捉えたり、時には周りの方々の手を借りたりして頑張っていきたいと思えました。また、「劣等感を感じることは罪ではない」という言葉もとても印象に残りました。劣等感を持っていることは、自分に何も感じないよりは良いし、その状況は誰にでも起こり得ることであって悲観すべきではないのかなと思うこともできました。たまには一人でふさぎ込んでも、あえてそれを利用して自分のしたいことを存分にリフレッシュするという良い方向に自分の気持ちを持っていけることがこれから私の中で増え続けるといいなと考えています。

今日の授業ではアドラー心理学を学び、今の状況で自分にできることを探すこと、人間関係ではポジティブな言葉・感謝・褒めることが大切だと分かった。私は自己肯定感が低く、理想と現実の差にいつも落ち込んでしまうため自分や他人を責めるのではなく状況を受け入れて諦めないという考え方を新鮮に感じた。授業や勉強でも分からない、面白くないと嘆くのではなくどうしたら面白くなるだろうかと考えるようにしたい。また、私は普段から友達の良い面に気づきやすく「今日の服可愛い」や「ありがとう」と何度も言う（おそらくそれは自己肯定感の低さにより他人がすごく輝いて見える）癖があり、何度もいうと軽薄に思われなかと不安だったが相手の気持ちを考えて発言できればそれらはP砲として人間関係を円滑にすると分かり安心した。八巻先生は常に笑顔で語り口が軽快かつ柔らかで、お話をとても興味深く聞くことができた。

学校カウンセリングという枠組みをこえて、自分自身を豊かにするヒントを、講義を通してたくさん教えていただきました。苦しい状況にあるとき、原因論的な考え方に比べて、どんなときでも必ず私にできることがある、という思考は、次に踏み出せる1歩の歩幅が非常に大きなものになると思います。同じ問題でも、アプローチの視点を変えることで見える世界が格段に広がる、というこの感覚は、カウンセリングの場面でも、日常生活の場面でも、大切に心に留めておきたいです。

4つの質問に答えてみて、勇気を高めてくれた人たちのことを思い出し泣きそうになりました。大学という新しい環境に慣れてきて、今まで関わってきた人たちと疎遠になっていることを改めて感じました。これらの勇気を高めてくれた人たちには、自分は特別信頼を置いていて、その人たちと関わっていると自然とP循環の体験をしていたなと感じました。逆に、これらの人々に対してはP砲な基本言葉を自然と発していないことに気づきました。自然とP砲を発射できれば今以上に良好な関係を築いていけるように感じたので、相手の受け取り方に注意しながらP砲を発射できたらなと思います。過去は変えられるという言葉が印象に残りました。嫌な思い出がふと蘇ってきて辛いと思うときがありま

すが、思い出す過去の部分は今の自分がそれを選んでいるので、自分で気分を変えることが大切だと分かりました。とはいえ、Nはどうしても湧き上がってきってしまうものなので、自分にとって負担にならない程度にPとNを共存させられたらいいなと思います。楽観と楽観的の違い方を分かっています。どんな時でも私にできることがある、と信じるのが大切だと分かりました。

本日は貴重なお話をしてくださりありがとうございました。私たちは日常的に原因論に陥りやすいですが、「何をすべきか」という視点になることで、ポジティブな方向へ思考を持っていくことができ、人生を楽しく有意義に生きられるのだと感じました。また、「過去は変えられる」という言葉がとても印象に残っています。悪いことばかり思い出しがちで、自分の今までの過去の価値を感じられずにいました。しかし勇気を高めてくれた人のエピソードを思い返しているうち、忘れてしまっただけで楽しかったことや心動かされたことはたくさんあるのだと思い出すことができました。大変興味深く、参考になる話をありがとうございました。

今回の授業を受けて、普段の生活でも実践できることをたくさん学び、より前向きに生活できそうな気がしました。いつも支えてくれる家族との間のP循環を意識していきたいと思いました。先生と今回の特別講師の先生は明るくて優しいお人柄が似ていらっしゃるなと思いました。私も先生方のように、これからも素敵な出会いを大切にしていきたいと思いました。

アドラー心理学のPとNの話が、個人的にもものすごく刺さりました。自分はNの傾向があると思います。特に、「私」にフォーカスしがちです。自分がいわゆる「コミュ障」なのも、それが関係しているのではないかと思います。なんでも自分に還元してしまうので、対人関係の些細なことが全部自分へのフルダメージとなって襲い掛かってくることになり、そのダメージから自分を守るために自分の殻に閉じこもってしまいがちなのではないかと。まさに最近も、バイトを始めてネガティブ過ぎる自分が嫌になっていました。自分としては切実にPな考え方ができるようになりたいのですが、それが本当に難しいです。結局それがうまくいかないまま18歳まで来てしまいました。ごく自然にPでいられるようになるには、やはり根気強くトレーニングするしかないのでしょうか。それとも何かコツがあるのでしょうか。今回たくさんのお話を紹介していただいたので、自分でアドラー心理学を学んでみようと思います。今回は、素晴らしいご講演ありがとうございました。

実は話を聞きつつも、八巻先生はこういう明るくて、一歩を踏み出して成功している人だから言える、リスクを取れない私みたいな人とは根本が違いすぎる・・・とどこか他人事に思っていました。授業後に八巻先生が根暗な一面があるとおっしゃっていて、「あれ？」と思いました。「根暗でもいい」「不完全なこの自分が自分」と認めてあげられるようになり、P循環を起こせる人になりたいと思いました。今は少しでも理想と違うと動揺してしまっていますが、そのN意識をばねにP意識を創り上げていけば自分の特色を表現して仕事や研究ができるようになる信じてがんばりたいです。「勇気はやっているうちに出てくる」という言葉が響きました。授業で勇気が高められました。進む勇気をくれた人に何かしらの連絡を取ってみます。ありがとうございました。

「勇気があるから困難なことにチャレンジできるというよりは困難なことにチャレンジしている過程で勇気が湧いてくるから、考え過ぎずに困難な道を選べ。」というお言葉は心に刺さった。私も大学院へ



進学し、研究者への道を志しているが出産や結婚という幸せも同時につかみたいため、不安があった。しかし一度限りの人生だから、思い切り挑戦してみようと思う。背中を押してもらえる今日の講演会に参加することができてうれしい。今日学んだことは家族や友達にも教えて、広めていきたい。

特別ゲストが八巻先生でとても驚きました。とてもわかりやすい講義で内容も濃く、私自身に響くこともたくさんあり、本当に有意義な90分でした。特に印象的だったのが日本でアドラー心理のブームが来た原因の一つに東日本大震災を挙げていたことでした。確かにあの時期は自分や相手を責めても状況は何も変わらず、多くの人が自分にできることを探したり、自分にできることをやろうという風潮だったように感じます。今、コロナ禍で私は世間や政府を恨んでばかりだったので「自分にできること」という言葉を聞いてはっとしました。コロナ収束や対面授業の再開に私一人ができることなど微々たることだと思えます。でも自分の心の内面の気持ちの持ち方はいくらでも変えることは可能であり、できることも増えてくるのだと思いました。また、楽観主義という考え方もとても興味深かったです。最近物事を悲観的に考えすぎていたように思います。でも悲観的に考えて解決したり物事が良い方向に動いたことはないので、そんなことよりも自分に何ができるのか考えて、最善を尽くせるよう努力したいと思うようになりました。たった90分でしたが私の中で考え方が大きく変わったように感じます。先生の授業の中でたびたび登場していた八巻先生はどのようなお方なのだろうと思っていましたが、想像以上にフレンドリーで温かいお人柄であり、考えの深さや説明力も長けていて改めて素晴らしい方なのだと思います。本当に貴重な時間でした。このような場を設けてくださった久持先生、そして講義をしてくださった八巻先生に改めて感謝の気持ちを申し上げます。ありがとうございました。

朗らかな語り口と明快で面白い説明、そして濃密な内容と惹き込まれる要素ばかりで、とても楽しかったです。私は過去のことをいつまでも気にするタイプで、しょっちゅう過去の過ちを思い返しては穴があったら入りたいというような気持ちになっています。本日の講義で「"今"自分に何が出来るのか」という未来志向的な考えが幸せになるための重要な鍵と教えて頂き、非常に納得していますが、私はすぐには実践できないような気がします。そのくらい過去を振り返って自分を責める癖が根強くついています。ですが、あまり焦ることなく、ゆっくりとその習慣をつけていけたらと思います。周りにP感情を抱き、P砲を撃つのはかなり得意な方なので、あとは自分に対するP感情も持てるようにしたいです。PとNの循環の話もとても面白かったですし、印象的でした。PとNの循環に近いものを意識することがここ最近たびたびあったためです。私がアルバイトしている中学受験塾の先生が、生徒に対して少しネガティブな気持ちを抱いており(「あの子たちは字を書くのが遅いからノートを作らせられない」「読むのが遅くて授業が進まない」など...)、それを感じ取ったのか生徒の方も先生に対してどこか萎縮したような態度をとったり、あまり塾に来たくなさそうにしていたりします。教師の方が生徒の限界を決めて、一切の期待をせずには、伸びるものも伸びないのではないかと最近モヤモヤしていました。そんなときに本日の講義を伺い、あの人たちの間ではNの循環が起こっていたのか、と腑に落ちました。短所ばかり見てネガティブな感情を溜め込むよりも、良い所にも目を向けてP感情の割合を高め、Pの循環を目指すことが肝要であり、その方が生徒も伸びていくのではないかと思います。久持先生も仰っていた通り本当に教育にも取り入れやすいお話で、教員を志望する身としてはためになることばかりでした。本当にありがとうございました。余談ですが、久持先生と八巻先生がとても仲が良さそうで微笑ましかったです。

今回の授業で扱ったアドラー心理学は有名なものであるそうですが私はそれを恥ずかしながら知らなかったため、授業全体が大変新鮮な学びと驚きの連続でした。私に勇気を与えてくれる存在を書き出してみる部分では、自分はこれほどまでに多くの人々に支えられてきたのだということが再確認できました。また八巻先生の授業を受けてみたいです！

今回のゲストの先生の授業は、パワーポイントが見やすく、アニメーションが効果的に使われ、途中で心理テストを挟むなど、バリエーションが豊富で面白かった。ぜひ自分が教師になったときの参考にしたいと思う。

八巻先生のお話をきいて、今の自分にあてはまる点ばかりで思わず涙が出そうになりました。今日の講義で自分が反省すべき点がたくさん見付き、改善するための方法も見つけることができたので良い方向に変えることができそうです。私は今、N 循環ばかりで困難な状況の時に自分を責めてばかりで自己肯定感が低いことに気づきました。特にバイト先でミスをしてしまって先輩に指摘されたとき、必要以上に落ち込み自分を責めてばかりになってしまいます。これでは自分は全く成長できないということに気づきました。ミスをしたなら反省し、その反省をいかして次は同じことをしないようにしようと良い方向にもっていくべきだと思いました。また、その先輩の方は私がした仕事に対してありがとうや助かったという言葉をかけて P 砲を発射してくれていることに気づきました。それに対して私は素直に受け取れず、ひねくって考えてしまっています。自分が P 循環を壊していることに気づきました。私に足りないのは P 砲を受け取る、P 砲を発射することです。それを意識して生活することでもっと良い方向に変えられると信じています。今日の講義で救われたような気持ちになりました。本当にありがとうございます。

八巻先生の軽快かつユーモアを交えた授業がとても面白く、本当にオンラインならではの貴重な体験であったなと思いました。本当にありがとうございました。

私が八巻先生のお話の中で最も心に響いた言葉は 2 つあります。1 つ目は信用と信頼の違いについてです。普段その二つの言葉の意味の違いを考えたことがありませんでしたが、「信頼とは無条件に相手を信じること」というのを聞いたとき、ものすごく自分の中で納得できました。いわれてみると、「信頼関係」といっても「信用関係」とは言いません。また、信用の方は先生も例に挙げていましたが、会社の取引やお金の貸し借りの際に使われるので、どこか冷たい印象を持ってしまう。「信頼関係」を築くためには、やはり P 循環をはじめとする心同士の通いが必要なのだと思います。私も大学で友達や先生と「信頼関係」を作っていきたいです。2 つ目は「迷ったら困難の道を選ぶ」というお言葉です。実はちょうど今、私は将来留学をするかしないかでかなり迷っていました。音楽留学をしたいと思、行きたい国も見つけたのですが、異国の地に一人で旅立つということ、言語が通じるのか、生活はできるのか、等々たくさんの不安や悩みが心の中で渦巻いていました。ですが、八巻先生のお言葉をいただいて、きっと自分にとって留学する道の方が、困難で進むべき道なのだと思い、迷いがかなり吹っ切れました。留学から帰ったら、この道を選んでよかったと笑顔で言える日が待ち遠しいです。

私はネガティブ思考ではありませんが、一度失敗するとひきずったり、挑戦することを怖がってしまうことがよくありました。しかし挫けそうときや人生のどん底(まだ体験していませんが、)に遭った時、這い上がろうと思う気持ち、つまり「勇気」があれば希望が必ず見えてくると思います。日ごろから「勇気」を人との関わりの中で貯めて、そして人にも与えられるような素敵な人間になりたいです。

余談ですが、私も八巻先生がアドラーに似ているなと思いました。先生は嫌がっていらっしやいましたが、もし相談をしたいとき、私ならフロイトさんではなくアドラーさんに相談しようと思います。これは本当に素敵なことですし、相談したいと人に思われる人は私の憧れです。お忙しいことと思いますが八巻先生も久持先生もお身体を大切にしてくださいね。今日は貴重なお話をありがとうございました。

講義の最後には質問にもお答えいただけてとても嬉しかったです。(心理学に惹かれている理学部生です。)今回のような講演会のようなものを聞くと、やっぱり心理学は面白そうだなと感じます。先生の著書も手に取ってみたいと思いました。また、講演会などの機会があればお話を聞きに行ってみたいと思いました。

八巻先生 久持先生本日は貴重なお話と機会をありがとうございました。心理学といえばフロイトのように人の心の原因を追うものばかり思っていたので、より臨床的なアドラー心理学は飲み込みやすかったです。特に印象的だったのは最後のP循環やP砲についてです。質問でもあったように私も相手が放った言葉が自分にとってはN砲だ、ということがあります。私は身長が高くある子からよく『(私)とは理想の身長差(15cm)なの一』と言われる。相手に悪気はないと信じたいし、私自身自分の身長について良いとも悪いとも思っていないのですが、どうしてもその時だけは嫌だなと思います。自分のNの気持ちが大きくなりすぎないよう、『きっとこの子にとってはこの言葉はP砲なんだ』と気楽に受け止めたいです。またNの面を押し殺すのではなく、N・Pどちらも大事だということで、太極図を思い出したりしました。何事もバランスが大事ですね。最後にコロナ禍でなかなか難しいかもしれませんが、今後先生方に対面でもお会いできるように楽観的に過ごしていきたいと思いました。

八巻先生へ本日は授業してくださり、ありがとうございました。先生の話に引き込まれて、あっという間の1時間でした。私は4月から一人暮らしを始めて、慣れない環境で辛いこともあるけど、自分にできることを考えながら生きていきたいなと思いました。先生から勇気をもらいました！

八巻先生、本日は貴重なお話を本当にありがとうございました。心理学は奥が深くて知れば知るほど興味が掻き立てられました。先生のお話を聞いていると、素の自分自身をそのまま受け入れる勇気が湧きました。特に私は、自分を取り繕って相手にP砲を出そうとして、時々自分自身が偽善者のように感じてしまうことがあります。しかしそれは相手のためではなく自分自身が健康に生きるためであるし、それでP循環が生まれれば結果的にいいのだ、と自分自身を認められた気がします。すぐにも周りの人に伝えてあげたいと思うような人生の糧になるお話でした。アドラー心理学についてもっと詳しく学んでみたいと思います！

アドラー心理学は聞いたことはあったのですがどういうものか知らなかったもので、今回授業を聞いてよくわかりました。実際には難しいだろうけど、アドラーの考え方でみんなが行動できれば良い世界になりそうです。私は困難な状況になったとき自分の悪いところを考えてしまいますが、自分のためな部分を受け入れて、自分ができていることを考えるという方が合理的だと、今日の授業を聞いて気づいたので実践したいです。八巻先生は人を安心させるお茶目な仕草がかわいいと思いました。



本日の八巻先生のお話はとても面白く、興味深かったです。最近私もP循環に似たようなこと、というかPについて感じたことがありました。それは塾の講師としてのバイトでのことです。自分は今教師を目指していて、その理由を考えていました。理由としては塾の講師のバイトで子供たちにエネルギーをたくさんもらえてとても楽しく、ポジティブな気持ちになれたことが一つ挙げられるな、と考えていたところ、今日の八巻先生のお話でPが出てきて、これだ！と思いました。やはり教師という職業は生徒のPを生成するにもやりがいがあり、また生徒からもらえるとても貴重なPにもとてつもない価値(言い方が悪くてすみません)があり、本当に素晴らしい職業だと思い、再度目指したいと強く感じました。

八巻先生、本日は、非常に興味深いお話、ありがとうございました。個人的なことなのですが、私自身今は中高の数学の教員免許を取得するための勉強をしていて、また、今の勉強とは違う勉強もしたいという思いも持っているので、中高一貫校で数学の先生をされた経験と、社会人になってから心理学の勉強のために大学院に通われた経験を持つ八巻先生のお話は非常に参考になりました。特に、八巻先生自身が印象に残っている言葉として挙げられた、「迷ったら困難な方を選べ」という言葉がとても印象に残り、困難な方を頑張ってみようと思うきっかけになりました。この他にも、アドラーの、原因論ではない、非常に心救われるような考え方を教えて頂いて、物事を前向きに捉えられるようになった気がします。本日は貴重なお話、本当にありがとうございました。

八巻先生のお話は非常に心に染みしました。

私自身の経験を思い返して、様々なことがありましたが、今日八巻先生のお話を聞いて今までの人生もちゃんと意味がありそのことをマイナスに思わずにこれから生きていきたいと思ったし、私自身でも他人に勇気を与えられるようになりたいなと思いました。

私の通っていた中高一貫校は校則がかなり厳しくて、鞆や傘、お弁当箱や筆記用具まで指定されていたり、階段の下に先生がいたらすぐに階段を駆け降りて先生よりも目線を落とさなければいけないなどと、理不尽極まりない時代遅れな校則ばかりでしたが、私はとある先生が仰った「何のために校則があるかなんて考えるのはやめなさい。校則はあなたたちが我慢を覚えるためにあるのです。」という言葉に感銘を受け素直に校則を受け入れていました。学校はカトリックの学校だったので「十字架を背負うこと」「殉職者の気持ちを知ること」というのを学びに取り入れていたからこそ、「我慢し耐え忍ぶ。弱者になる。」という理由もあって校則を作っていたと考えますが、私はそのおかげで、高校2年生での大イベントだった文化祭が台風で中止になった時やコロナウイルスで高校3年生での最後の行事が全てなくなってしまった時でも、誰も文句を言ったり「あの学校はやってるじゃないか」「不公平だ」などと声を上げずに「こうだったらしょうがない、今できるMAX 楽しいことって何だろう？」と考えて気持ちが乱れずに生活できたかなと思いました。私の6年間の生活がアドラーの考える幸福になるための生き方に近いものだったのかなと思い、テレビやネットなどで炎上(学生デモ)といった行動を起こしている同世代の人たちに対して「私は黙ってばかりで行動力がないな」と劣等感を感じていましたが、八巻先生のお話を聞いて少し気持ちが楽になりました。

また、P 砲発射という言葉が面白く、また、重要なことだなと感じました。私は口癖が「すみません」や「ごめんね」なので、お礼を言うべき場面でも「すみません」や「ごめんね」と言ってしまう。これ

は N に近いのかなと感じるので、「ありがとう」と言えるように意識していきたいと感じました。