

第3回 特別ワークショップ (2017年9月7日)

## 「アドラー心理学を学ぶ ～アドラー心理学が今の日本に問いかけていること」

八巻 秀 (駒澤大学・やまき心理臨床オフィス)

### 1. はじめに

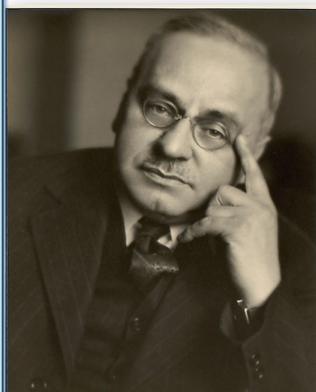
「アドラー心理学」の創始者であるアルフレッド・アドラーが、もし今も生きていて、今の日本の現状をみたら、日本人に向かって、どんな問いかけをするかな？という妄想をしながら、今回の講演の準備をしました。アドラー心理学を全く知らない初めての方でもわかるように、アドラー心理学とは何かということも説明して、その理論の一部エッセンスをはさんでいながら、お話を進めていきたいと思います。

### 2. アルフレッド・アドラーについて

**精神分析のフロイトと一緒に研究した時期はありましたが、彼の弟子ではありません。**

**考え方の違いで、フロイトと別れた後、独自の心理学を創りました。**

**また教育にも力を入れ世界で初めて児童相談所を作りました。**



アルフレッド・アドラー  
(1870~1937)

アドラーはオーストリアの精神科医です。小さい頃、「くる病」という病気を患っていたので、小さい頃の身体は弱く背も低かった。しかし、それを克服して、ウィーン大学医学部を卒業して、医師になってからは、様々な臨床現場で活躍をされて、有名な精神科医・心理学者になりました。同じウィーンで診療所を開業していた精神分析のフロイトから研究会にも招待されて、一緒に仕事をした時期もあったのですが、様々な意見の相違から別れています。その後、アドラーは独自の心理学を作っていたのです。

アドラーの心理臨床活動の特徴は、診療所内での診察だけにとどまらず、ある意味、政治的な動きも上手だった方で、当時のウィーンの教育システムを変えていく活動もしています。軍医として参加した第一次世界大戦の戦場からウィーンに戻ってきた後、教育の分野にも力を入れて、ウィーン市内に**世界で初めての児童相談所を作った**のです。児童相談所とは無料でカウンセリングを市民に提供するというシステムです。ウィーンは第一次大戦後、社会的に荒廃していて、非行少年など反社会行動をする若者も多かった。そのよう

な子どもやその家族などに、アドラーは無料でカウンセリングを行う場を作ったのです。

1930年代にはアメリカに渡って、そこでもマスコミにも取り上げられるような有名な心理学者として大活躍しました。当時アメリカでは、フロイトの夢分析の本は5000部くらいしか売れなかったのですが、アドラーの『人間知の心理学』という本はミリオンセラーになりました。アドラーの晩年は、アメリカを始めとして世界中を講演で駆け回って、1937年に講演旅行中のスコットランドで心臓発作を起こし、67歳で亡くなりました。

### 3. アドラー心理学について

アドラー心理学の正式名称は「**個人心理学 Individual Psychology**」といいます。Individual とは「分けられないもの」という意味で、アドラーは分けられない心全体について考えたので、自分の心理学をこう名付けたのです。ただ、Individual を日本語に訳すと「個人」になってしまい、「個人心理学」という名称では、個人を細かく分析したり個人のみ焦点を合わせるように誤解されやすいため、現在日本ではこの名称はあまり使われずに、「アドラー心理学 Adlerian Psychology」と呼ばれています。

アドラー心理学は、「人はどうすれば幸福になれるのか」とか「いかに生きていけばよいのか」という問いについて答えています。そのための理論と思想、技法を明確に提示しているというのが特徴です。これら問いは誰もが考えることですね。アドラー自身は心の病を抱えている様々な方を診察（あるいはカウンセリング）している中で、臨床理論を作ってきたのですが、晩年になって「どうすれば幸せになれるのか」ということについての問いの答えを出そうとしていました。その答えの1つが

**「人々が真に幸福になるために重要な鍵を握っているのが、●●である」**

と言ったのです。「●●」に何が入るかは後ほどお話したいと思います。幸福になるための重要な鍵を握るあるキーワード「●●」を、アドラーは自らの心理学における重要概念として、常に強く訴えたのです。この「●●」が今の日本人にとっても、重要かつ必要なキーワードだと思うので、後ほどあらためてご紹介したいと思います。

ご存知かもしれませんが、現在、日本では**アドラー心理学がブーム**です。2013年12月に『嫌われる勇気』（ダイヤモンド社）という本が出版され、2017年4月現在までに165万部売れているそうです。おそらく今はもう200万部いっているのではないのでしょうか。そして、この本は日本だけではなく、台湾や韓国でもベストセラーだそうです。この本が火をつけて、アドラー心理学の関連本がどんどん出版される「アドラー心理学ブーム」というものが続いています。この『嫌われる勇気』という本、非常に読み応えがある、おそらく歴史に残る名著になるのではないかと思います。アドラー心理学をきちんとわかりやすく紹介しているので、是非多くの方に読んでいただきたい本ですね。2016年には、『嫌われる勇気』の続編の『幸せになる勇気』という本も出ました。これもなかなかよく出来ています。2冊セットでお読みになるといいかなと思います。

私も30年近くアドラー心理学について細々と関心を持ち続けていたのですが、ここまで

アドラー心理学が世間から注目されるのは、初めての出来事です。

#### 4. アドラー心理学がなぜ今の日本でブームになっているのか

ブームが始まったのは2013年からですから、もう4年以上たっています。ですから「ブーム」というより、もう大きな「ムーブメント」になっているのかもしれませんが。

ここでアドラーから皆さんに問いかけてもらいましょう。アドラーは今の日本の状況を見て、こう言うかもしれません。

「なぜ今の日本で、このアドラー心理学ブームが起こったのでしょうか？」

約30年前には、アドラー心理学は日本に輸入され、紹介されていたのです。しかしながら、臨床心理学の3大巨頭と言われているフロイト・ユング・アドラーの中で、フロイトやユングは、過去にブームがありました。アドラーに関しては、これまでなかなかブームは起こらなかった。そして、今やっと起こっている。さて、なぜ今なのでしょう？

もちろん、先ほどの『嫌われる勇気』のベストセラーがきっかけではありました。そこから、ここまでの「アドラー・ムーブメント」にまでなったのは、なぜなのでしょう？

私の個人的見解では、やはり大きかったのは、2011年3月に起きた東日本大震災と原発事故だと思っています。この出来事とその後の日本人の心の有り様が、結果的に2013年に発売されたアドラーの本のベストセラーにつながった要因があると思うのです。

東日本大震災直後の時には、テレビではコマーシャルはなく、公共広告機構の宣伝ばかりでした。実はその中で、不思議なことにアドラーの言葉が取り上げられていたのです。

**人は困難な状況では  
次の3つのどれかで思考しています**

① **かわいそうな自分・悪い自分**  
被害者意識。自分を責める傾向  
⇒ 閉じこもり。他者排除

② **悪いあなた・あの人**  
他者責任追求。悪者探しする傾向  
⇒ 攻撃的、マスコミ的言動

③ **???**

東日本大震災後の多くの日本人は、  
決して①②にはならず、③の思考を  
持って行動していた！



上記のパワーポイントは、私が以前からよく使うパワーポイントです。「人は困難な状況では次の3つのどれかで思考している」というアドラーの有名な考え方です。その3つの考え方の1つ目は「① かわいそうな自分・悪い自分」と考える。これはかわいそうな自分ですから、被害者意識であり、自分を責める傾向です。究極は閉じこもり、他者排除につながります。困難な状況の時、「なんで、自分はこんな運命なのだろう」と嘆いて、自分自身を否認したり、責めたりする。2つ目は「② 悪いあなた・あの人」と考える。これは“悪

いあなた”ですから、他者を責めます。悪者探しをします。とても攻撃的ですし、マスコミは（全てのマスコミとは言いませんが）、こう考える傾向があります。

東日本大震災の直後は、この2つの考え方ではない3つ目の言葉が、公共広告機構のCMから流れたのです。この第③番目の考え方についても、また後でお話します。

私の考えでは、東日本大震災後の多くの日本人は、決してこの①と②の考え方に陥らなかったと思います。多くの日本人は、このようにならずに、めげないで、③の思考を持っていたと思うのです。

実は、①と②の考え方には共通項があります。①と②は、この困難状況は、なぜ起こったのだと、誰のせいだと、その「原因」を考えています。誰のせいかと考えると、究極的には自分のせい、周りのせいになってしまう。困難状況での①や②の考え方を「原因論」といいます。

ところが、アドラー心理学では、問題に対して、原因論ではない新しい③の考え方があります。再び、アドラーは問いかけます。

**「困難な状況での第③番目の思考とは何だと思いますか？ 震災当時、日本人が持っていたその思考や、それに伴う態度を、生み出す“源”になるものとは、何でしょうか？」**  
「かわいそうな私」にも「悪いあなた」にもならない、そうではない第③番目の考え方になるような心の有り様・考え方、そしてそれを生み出す“源”があるのです。

## 5. アドラー心理学における〈勇気〉について

実はこれを生み出す源になるものは、アドラー心理学における重要キーワードの1つ、〈勇気 courage〉です。先ほどの「●●」には〈勇気〉が当てはまるのです。よって、人々が真に幸福になる、そして健康に建設的に暮らしていくための重要な鍵を握っているのは〈勇気〉となります。

東日本大震災直後は〈勇気〉を持っていた方が多かった。例えば、原発事故の現場に消火活動に向かっていった消防や警察の方々、震災直後にボランティアとして駆け付けた方々、津波で自らの生活基盤を壊されても再建のために立ち上がっていこうとする人達、などなど、様々な方が〈勇気〉をもって復興のため取り組まれていました。東日本大震災直後の人々には、〈勇気〉があって、その震災直後の困難な状況の中を1人1人生き抜いていったと考えてもいいと思います。

ところが、アドラー心理学が示している〈勇気〉は、辞書に書いているような、勇ましい困難・危険を恐れない心などを指す「勇気」とは少し違います。アドラー心理学の〈勇気〉は、この「勇気」とまったく同じ意味ではありません。

アドラー心理学における〈勇気〉とは「その人の人生における流れを有益な建設的な方向へ向かわせるようなその人の内面を叙述したもの」と定義されています。建設的というのは、アドラー心理学で強調される幸せになっていくための方向性なのです。そういう方向に向かわせる心の有り様、そしてその態度を〈勇気〉といいます。

アドラーがもし生きていたならば、今の日本の状況には〈勇気〉が必要だと言うであろうと思います。震災直後は一時的に高まりましたが、でもだんだんまた〈勇気〉が少なくなっていく状態、「勇気がくじかれる」と言いますが、今の日本はまた〈勇気〉がくじかれつつある状態になっていると思います。

あらためて申し上げたいのは、一般的に言われている「勇気」とアドラー心理学が指している〈勇気〉は違うということです。「勇気」よりも〈勇気〉の方が広い概念かもしれません。人が幸せになっていく方向、建設的に健全な有益な方向に向かっていく心の有り様、在り方を〈勇気〉といいます。

アドラー心理学が人々に問うているのは、〈勇気〉を高めることが大切であるということです。〈勇気〉を高めることを、アドラー心理学では「勇気づけ encouragement」と言っています。これはあらゆる人間関係で重要です。そして、セラピーにおけるセラピスト・クライアント関係においても、お互いに〈勇気〉を高め合うということは極めて重要です。

では、次にこの〈勇気〉を高めていくための3つの要素について、ご紹介していきたいと思います。それは、「貢献感」「対話主義」「楽観主義」という3つの要素です。この3つの要素は、人生に対する考え方でもあり、振舞い方でもあります。

## 6. 〈勇気〉を高めるための3つの要素【その1】 「貢献感」

まず「貢献感」から。これは「自分のためだけではなくて、人のために何かをしていくこと」です。

震災直後、この「貢献感の高まり」ということはあったと思います。阪神大震災の時もそうでしたが、その後いろいろな天災がありました。そこでたくさんの方々が被災地にボランティアとして駆けつけてくれましたね。このボランティアの方々は、もちろんこの貢献感が高いと言えるでしょう。貢献感が高まることと、〈勇気〉を高めていることは、鶏と卵のようなもの。ただ自分のためだけでなく、人のために何かをすること、貢献することで、〈勇気〉は高まるのです。もちろんそれは、震災とか困難な時だけを指しているのではありません。

アドラーも同じようなことを言っています。うつ病の患者に対してアドラーが言ったセリフです。

**「もしも、私の教えに従えば14日で治るだろう。それは、毎日どうすれば誰かを喜ばせることができるかを考えるようにしなさい。」**

つまり、うつ病患者は関心が自分だけに向きすぎている。だから、その関心を他者に向けて、他者に貢献していこうとすること、それは「貢献感」をアップさせることです。そのことによって、その人が〈勇気〉を増やすことができる。その〈勇気〉を増やすことが、うつ病の治療につながるとアドラーは考えたわけです。

ちなみにアドラーは、「相手の関心に関心を向ける。相手の関心に関心を示すこと」を「共感」と言っています。共感を持って、他の人を喜ばせる、他の人に貢献するということを

通して、自分の心が健康になっていく、〈勇氣〉が高まっていく、健全になっていくと考えるわけです。このように、人のために何かをする「貢献感」を持つことで、〈勇氣〉を高めていくことができると考えられます。

## 7. 〈勇氣〉を高めるための3つの要素【その2】 「対話主義」

2つ目は「対話主義」です。これは実は、最近精神医療の中で注目されている考え方で、人と対話をしながら、良い人間関係を作ろうとすることです。他者に対して関心、好奇心をもつことができ、会話していく。単純なことです、それも〈勇氣〉を高めることにつながるのです。

有名なアドラーの言葉として、以下の言葉があります。

### 「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」

人間の感情や行動が発動する時は、必ず相手役というものがいて、それは対人関係上の問題を解決しようと発動されているのです。

この言葉はこう反論を受けるでしょう。いわゆる人間の悩みというのは、対人関係だけじゃない、色々あるだろうと、例えば、お金の問題もあるし、健康の問題もあるじゃないか、対人関係だけじゃないだろうと。

このアドラーの言葉について、あらためて考えてみて、1つだけ言えることは、「**その悩みを対人関係の問題として考えてみたら、悩みは解決しやすくなる**」ということです。死の問題、これは一見対人関係の問題と思えません。癌を宣告されて、そしてあと何か月の命だとする。これは対人関係の問題じゃないと思うでしょう。いや、そうではないのです。死ぬことは、家族との別れとか親しい人との別れという対人関係の問題をどうするかということでもあるのです。それにどう取り組んでいくかという課題になるのです。死ぬということ自体は解決できません。でも、家族とどのように別れていくのか、親しい人とどのようにお別れしていくのか、という対人関係の問題として考えていく。そう考えると、これから取り組むことがハッキリしてくるのです。だからアドラーがこのセリフを言ったのは、「悩みを解決するために、それを対人関係の問題として考えてみませんか？」と考えたのではないかと思います。こう考えたと思うのは、**アドラーは心理臨床家だったから**です。問題を解説する評論家ではありません。問題解決を目指す臨床家として、**問題を解決するために、あらゆる問題を対人関係、人間関係の問題として考えてみましょうと提案した**のだと思います。そうすれば、解決できる。

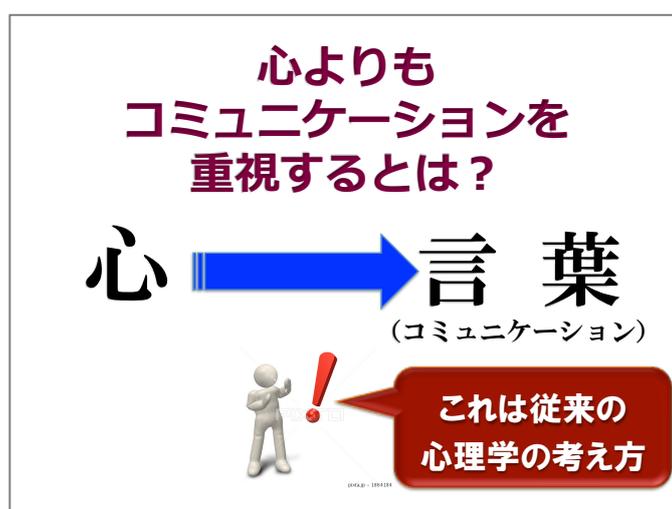
このアドラーの姿勢は、フロイトと別れた理由の1つとして考えられると思います。アドラーは、相手の心を察するとか分析するということに興味はなかった。分析するよりも相手に関わりながら考え、考えながら関わる。心の問題よりも対人関係やコミュニケーションを重視して治療・解決していったのです。これがアドラーとフロイトの大きな違いですね。

ちょっとした逸話があります。フロイトはあまり診療が好きではなく、研究が好きだっ

たのです。人の心はどういうものであるか、そこにフロイトは焦点を当てていたのです。一方で、アドラーは治療・診療することが好きだった。死ぬ間際まで講演をしながら、色々な方の診察やカウンセリングもしていた。そこに大きな違いがあったのでしょうか。どっちが良い悪いではなく、どちらも大事な要素です。

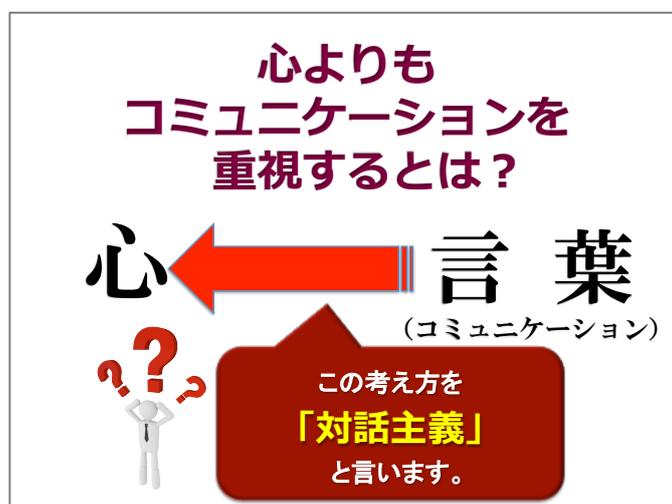
ただ、アドラーの「すべての悩みは対人関係の悩み」という言葉は、診療・治療・セラピーという文脈の中で生まれてきた言葉だと思います。この言葉をさらに考えてみると、「心よりも関係（コミュニケーション）を重視する」ということにもなります。

このことを「心」と「言葉」の関係の図で表してみましょ。フロイトの精神分析を含めた従来の心理学は、「心」があって、そこから「言葉」が生まれると考える。「心」で悲しいと思うから泣いたり悲しんだりする。嬉しいと「心」で感じて、それを言葉にしたり行動したりするという流れです。従来の心理学では、このように考えます。



ところが、アドラーの発想だとそれが逆になるのです。

「言葉から（コミュニケーションを通して）心生まれる。」



これは現代では「対話主義 Dialogism」と呼ばれている考え方です。対話することによ

って心が生まれてくる。心は誰も見たことはありませんし、見ることはできません。だから、現代の心理学では、「行動」を通して心を見ようと考えた「行動主義」という考え方もあります。

一方で「対話主義」は「対話」を通して心を見ていく、あるいは心を作っていくと考えます。対話は、お互いに話したり、聴いたりすることによって、何らか実感できるものがある。この「対話主義」という考え方は、「対話することによって心が生まれる」と考えていくのです。この考え方は、「心の問題を対人関係の問題として考える」アドラーの発想とも重なります。ある意味、アドラーは「対話主義」を予言していたと言ってもいいかもしれません。対人関係の問題というものは、いかに良好な関係を作って相手としっかり対話できるか、ということがポイントになるからです。

カウンセリングや心理療法では、当然「対話」をやっていますので、臨床心理学を専門としている方は、このような「対話主義」の考え方は、それほど違和感はないかもしれません。

しかしながら、この数年で、この「対話主義」による精神医療が、日本でも大きく注目され始めているのです。それは「オープンダイアログ」というものです。この「オープンダイアログ」について簡単にご紹介しましょう。

フィンランドのケロプダス病院というある1つの精神病院で、1980年代に始まった治療ミーティングの方法です。主に統合失調症の患者を対象にした革新的なアプローチと言われています。方法はこうです。オープンダイアログに取り組む専門チーム（医者・看護師・臨床心理士・ケースワーカーなどで構成されている）が病院にいます。その病院に危機的状況にあるクライアントやその家族から電話がかかってくる。（電話は24時間体制で受付）危機的状況というのは、例えば統合失調症の急性期です。患者がパニックになって暴れたりします。そういう時に家族がその病院に電話をかけてくる。そうすると、その病院から2名以上の複数名のオープンダイアログ・チームが24時間以内にその家に駆けつけます。そして、そこで本人や家族とともに車座になって、治療ミーティングを実施します。時間はだいたい1回90分くらい。そして、その様なミーティングを本人が落ち着くまで、毎日その家にチームが行って実施する。それを続けるのです。ミーティングは長くとも2週間くらいで収まるそうです。たったそれだけの方法です。

オープンダイアログは、フィンランドの1つの病院での30年近く前からの臨床実践ですが、ここ20年くらいの間にそのエビデンスが発表されました。世界的に有名な家族療法の雑誌に論文が掲載されたのですが、このオープンダイアログを受けた患者は、入院期間は約19日間短縮され、薬物摂取率も35%も減少、再発率も24%減少するという驚異的な結果を残していたのです。その驚異的なエビデンスに世界中が驚き、日本でもやっと5年くらい前から翻訳本や関連本も出てきました。『オープンダイアログとは何か』（医学書院）が代表的な本です。「ひきこもり研究」で有名な斎藤環さんが書いた本です。斎藤環さんはもともと精神分析のラカン派の研究者ですけれど、今はすっかりオープンダイアロ

ーグの旗手になっています。

オープンダイアローグの基本的な考え方は「コミュニケーションが成立すれば人は社会化される」と考えます。コミュニケーションは他者に関心を持つからこそ可能になります。または「モノローグからダイアローグに変容する」「**ダイアローグは健常で、モノローグ、独り言は病的**」という考え方もします。これらの考え方の根本には「対話主義」という思想があるのですが、オープンダイアローグ実践の背景には、家族療法の考え方やアドラー心理学の考えが見え隠れしています。

100年程前にアドラーが次のように言っています。

**「結局のところ、我々には対人問題以外の問題はないように思える。その問題は人が他者に関心を持っている時に限って解決可能なのである。」**

この言葉は先ほどもお伝えしたように「オープンダイアローグ」の出現を予言しているように思います。このように今まさに、現代の精神医療において「対人関係における対話」の重要性が注目されているのです。そして、オープンダイアローグの考え方そのものは、精神医療だけに留まらず、教育や福祉など様々な分野でのミーティングで応用されつつあります。「対話主義」は、人々の健康を高める、病的から健常へ持っていく力がある。まさに〈勇氣〉を高める要素の1つであると言えます。

## 8. 〈勇氣〉を高めるための3つの要素【その3】 「楽観主義」

最後に、**楽観主義**です。楽観主義とは、どんなときでも「今、自分に何ができるか」を考えようとするものと言ってもいいと思います。楽観とよく間違えられるのは「楽天主義」。楽天主義と楽観主義は違います。楽天主義は何でも OK と考えます。悪いことは大丈夫起こらないよといつもポジティブに考えることです。その考え方は楽観主義とは違います。

その楽観主義の背景にあるアドラー心理学の考え方の1つを紹介します。それは「**個人の主体性（あるいは自己決定性）**」という考え方です。これは「**自分は自分の人生の主人公である**」という考え方です。これは多くの人に受け入れやすい考えだと思います。さらに「**個人の主体性**」は、次のように言っています。「**あなたをつくったのはあなただし、あなたを変えるのもあなた**」さらに「**自分に起こりうるすべてのことは、自分の選択の結果である**」ということです。つまり、どんな不幸な出来事が起こっても、それは自分が選んでいると考えるのです。どんな不幸であっても、自分が選んでいる。だからその選ぶのをやめれば、不幸から抜け出せる。だから、未来に向かって今できることを考えなさい、とアドラーは言っているのです。これまで選んできたことを後悔するわけではありません。今不幸だと思うなら、自分がそれを選んでしまっていると考えて、その選びを変えましようと言っている。その変えようとするのが〈勇氣〉ですし、このように楽観的に考えることが〈勇氣〉高めるといってもいいと思います。アドラーはこう言っています。

**「その人が悲観的では、その人をとりまく物事は何も解決しない。だから、何はともあれ、人は楽観的であるべきである。」**

つまり楽観というのは、そう考えることによって、自分がより良い人生の方向に舵を切ることによって、幸せな人生を選ぶことができるのです。

あらゆる困難の状況下でも、「どんな時でも、必ず自分にできることがある」ということも楽観主義です。それを取り入れていくことで、どんなときでも何らかのアクションが起こせる力になっていき、どんなときでも自分はやれる〈勇氣〉が高まる。

アドラーは言っています。

「すべての人は、必要なあらゆることを、することができる」

この楽観主義が、先ほど保留にした困難状況の3つ目の思考です。第③番目の思考は

「今、私にできることは」

**再び、人は困難な状況では  
次の3つのどれかで思考しています**

- ① **かわいそうな自分・悪い自分**  
被害者意識。自分を責める傾向  
⇒ 閉じこもり。他者排除
- ② **悪いあなた・あの人**  
他者責任追求。悪者探しする傾向  
⇒ 攻撃的、マスコミ的言動
- ③ **今、私にできることは**  
主体的、行動的、未来志向的な発想  
⇒ 自らの行動を重視。貢献的思考

◆ **つい①②になりがちな自分をいかに③にもっていくか？  
これが問題状況から抜け出すための大きなポイント！**

まずは、自分が①や②に陥っていることを、意識・自覚すること。そして「**これがらどうするか？**」と考え続けていくことが、③の考え方を定着させる！



「今、私に」主体的です。「できること」行動的です。未来を見えています。自分の行動を重視した貢献的な思考です。実は、この「今、私たちにできることは？」の言葉が震災直後のCMで何度も流れたのです。最初はとても不思議でした。先ほどもお話ししたように、このパワーポイントは、あの震災のずっと前から使っていました。なぜこの震災の直後に、この言葉が流れるのだろうか。

答えは簡単でした。東日本大震災直後はマスコミが得意の原因探しをやめたからです。震災は誰のせいでもありません。原因探しをやめることによって、何が残るのか？ それは未来を見ていくしかないのです。今自分たちができることをやっていくしかないのです。それを日本人はみんなやったのです。すばらしい民族だと思います。アドラーも驚いているでしょう。アドラーが言っていた「個人の主体性」を日本人は震災直後という困難時にやっていたと。

震災とか困難事だけではありません。常にどんな時でもどんな場合でも、です。やれることをやっていくのです。今、必ずできることはある。そう思うと、できることがみつかります。それをやるのです。人は原因論・原因思考につい陥ります。大切なのはそうなっていることに気づいて、それを保留にして、「これからどうするか」と考えることです。今

できることはなんだろうと考えること、これが③の思考を発揮させます。同時に〈勇気〉が高まっていきます。

## 9. 〈勇気〉を高める3つの「肯定的な言葉」

ここで〈勇気〉を高める肯定的な言葉を3つ紹介しましょう。それは

『ありがとう』 『うれしい』 『助かる』

です。アドラーがまた問いかけます。

**「シンプルなこれらの言葉、最近使っていますか？」**

ぜひ、今日家に帰ってから使ってみてください。言った方も言われた方も〈勇気〉が高まります。「いつも君が僕を送り出してくれてありがとう。いつもありがとう。嬉しいよ。」と試してみてください。「いつもあなた働いてくれて嬉しいわ。ホントありがとうね。助かるわ。」どうぞ試してみてください。・・・実は照れくさくてなかなか言えない言葉ですよ。私もこの言葉を知って、すぐに帰って家内に言いました。「いつもほんとありがとうね〜。」すると、家内は「どうしたの？今日変よ」と言われてしまいました。この言葉を発する方も聞く方もこのような違和感が働くものです。このことは、それまでいかにそれら3つの言葉を使っていなかったかを示しているのです。私はその直後に言いました「いいんだよ！言いたいんだよ！」と。

これら3つの言葉を発する場面をぜひ日常で見つけて積極的に声に出してください。声に出すことはもちろん大事。しかし、声に出すと、周りは先ほどのような「どうしたの？」といった照れや、ネガティブな反応をするかもしれません。それにめげずに言い続けましょう。めげずに使っていると、いつの間にかそれらの言葉が飛び交うのが当たり前になります。こういう言葉が飛び交う組織、家庭、職場を良いとは思いませんか？ このようなことも、単純ですが〈勇気〉を高めます。

アドラーの1番弟子ドライカースという人の言葉を紹介しましょう。

**「植物に“水”が必要であるように、人間には“勇気”が必要である。」**

植物は水がなければ枯れてしまいます。人間も〈勇気〉というものがなく枯れてしまうのです。

さて、〈勇気〉を高める3つの要素を紹介してきました。「貢献感」「対話主義」「楽観主義」、これらの要素を自分の中で整えていくこと、これ自体が現代を生き抜く力、〈勇気〉を高める力になっていくのだと思います。

〈勇気〉は伝染します。アドラーも次のように言っています。

**「勇気は伝染するものである。もし我々が自分自身の勇気を保てば、他の人が彼ら自身の勇気を発達させるのを援助することができる。」**

まずはあなた自身の〈勇気〉を高めてください。それがクライアントの〈勇気〉を高めることになります。これは専門家だけではないです。人は人に関わっていく、自分の〈勇気〉を高めることによって、家族にも友人にも〈勇気〉を高める力になるのです。まず一

歩、自分の〈勇気〉を高めていってください。もし3つの要素が参考になれば、ぜひできるところから始めてみてください。

## 10. 人生目標としての「共同体感覚の育成」

最後にアドラー心理学の示す人生目標についてお話します。そのキーワードは、「**共同体感覚 Social Interest**」です。子育て、教育、カウンセリングなどを含めた人間関係の究極目標は「**共同体感覚の育成**」です。共同体感覚とは、精神的な健康のバロメーターであるし、他者との関係が良好であること、つまり、相手の関心に関心を持ち、それに基づいて他者やその社会共同体に貢献しようとする決心している。そういう**他者への関心と貢献への決心**を言います。そして「**つながり感覚**」とも言われています。また、人々はみんな仲間だと思ふこと、これは信頼する気持ちです。そして私はやれることがあると。それこそ、「今私にできること」です。このような気持ちを持って行動を起こしていくことが、共同体感覚の育成につながります。今日の話につなげると、**日常生活において〈勇気〉を高め続けていく**、これが共同体感覚の育成にも繋がります。ただアドラーは言っています。

**「共同体感覚は、完成した形で生まれながらに備わっているものではなく、意識的に育成されなければならない、生まれながらの可能性である」**

アドラーは100年前にこう言ったように、未だに現代でも共同体感覚がすべての方に育成されているとは言えません。意識的に育成していかなければならない。〈勇気〉を高めるのと同じです。そうやって現在も、共同体感覚を育成していかなければならないのです。

最後に皆さんに改めてアドラーが問います。

**「さあ、これから1歩でも幸せになるために今、あなたにできることはなんですか？」**

アドラーがもしここにいたら、あらためてそう問うであろうと信じて、この言葉で私の話を終わりたいと思います。

### 【参考文献】

- 岸見一郎・古賀史健（2013）嫌われる勇気．ダイヤモンド社．
- 斎藤 環（2014）オープンダイアログとは何か．医学書院．
- 鈴木義也・八巻秀・深沢孝之（2015）アドラー臨床心理学入門．アルテ．
- 八巻 秀 編（2015）スッキリわかる！アドラー心理学．ナツメ社．
- 八巻 秀 編（2017）おしえてアドラー先生！こころのなやみ、どうしたらいいの？．世界文化社．
- 八巻秀・深沢孝之・鈴木義也（2017）臨床アドラー心理学のすすめーセラピストの基本姿勢から実践の応用まで．遠見書房．