

子どもの『勇氣』を高めるほめ方・叱り方とは

やまきしゅう

駒澤大学教授 八巻 秀

はじめに「アドラー心理学ブーム」における誤解

二〇一三年に出版された『嫌われる勇氣』⁽¹⁾という本が、現在一六五万部を超えるベストセラー(二〇一七年四月現在)となっている。この本は、約一〇〇年前に欧米で活躍した心理学者アルフレッド・アドラーが創始した「アドラー心理学」を、哲学者と若者との会話を通して、分かりやすく解説をしているものである。この本をきっかけに、様々なアドラー心理学の関連本が次々と出版され、マスコミでも取り上げられるといった、いわゆる「アドラー心理学ブーム」が、今も続いている。

アドラー心理学が日本に紹介されてから、すでに三〇年以上経っているが、ここまで世の中の注目を浴びたのは、おそらく初めてのことであろう。そのせいかな、アドラー自身やアドラー心理学で言われている言葉が、ネット上などで、よく紹介されるようになってきている。

その中でよく見かける言葉に「叱らない・ほめないで、

勇氣づける」というものがある。世の中の認知は「アドラー心理学による子育てや教育では、子どもをほめてはいけないし、叱ってもいけない」と見なされているのが現状なのだろう。実際、この原稿を依頼された時の仮のタイトルは、『ほめる・しかる』より『勇氣づけ』をであった。

私の見解としては、それは言い切り過ぎ、あるいは誤解を生む言い方だ、と思っている。

私自身は「アドラー心理学の立場であっても、ほめる・叱ることはあっている！」と考えている。

しかし、ただ「ほめれば・叱れば良い」というのではなく、それがより良い関わり方になるために、アドラー心理学では、大切な前提条件を教えてくれている。

その前提条件とは、この小論のタイトルにもあるように「子どもの『勇氣』を高めるように」である。

では、子どもの『勇氣』を高めるような、ほめ方・叱り方とは、どのようなことにすることなのか？

そのことについて考えていく前に、まず、一般的に言われている「勇氣」と、アドラー心理学で言われている『勇氣』との違いについて、説明することから始めたい。

アドラー心理学における『勇気』とは

アドラー心理学において、『勇気 *courage*』は、最も重要な概念である。このアドラー心理学で使われている『勇気』と、一般的な「勇気」とは意味合いが違う。

一般的に「勇気」という言葉は、「物事を恐れなない強い心。いさましい意気。(大辞林)」という勇敢な強い気持ちといった意味に捉えられている。例えば、昔のヒーロー物のテレビなどで、「勇気を出す」「勇気をもらおう」などというセリフを、聞いたことがある方も多いだろうが、このように使われる「勇気」も、アドラー心理学の『勇気』とは違うものなのである。

アドラーは、『勇気』は他者から与えることはできない。自分の中に湧いてくる」とも考えていて、さらに次のように述べている。

「われわれが『勇気』と呼んでいるものは、人が自分の内に持つており、自分を全体の道具であると感じさせるリズムである。」

さらに、現代アドラー心理学の教科書では、『勇気』について、「勇気とは、人生の流れを有益な方向へ向かわせるその人の内面を叙述したもの。」とも書かれている。

アドラー心理学では、このような「全体」とか「有益」という言葉がよく使われるが、それは自分個人の「益」を求めるのではなく、その人がいる共同体（例えば、家族、学校、学級、会社、地域など）全体の「益」に対して貢献することを大切にしているからである。そのような全体への貢献をするために、その共同体の中にいる人たちと「仲間」になること、そして、その仲間と協力しながら行動すること、が重要になってくる。

このような「人が他者を『仲間』であるとみなす意識と協力し合う行為のこと」を、アドラー心理学では「共同体感覚」と呼んでいて、こちらも『勇気』とともに重要概念である。

アドラーは、子どもに関わる大人の課題は「子どもの共同体感覚を育成・発展させること」であると、強く主張している。

実は、『勇気』と「共同体感覚」は、鶏と卵のような関係であり、『勇気』が高まることによって共同体感覚が育成されるし、共同体感覚が育成されると『勇気』が高まりやすいとも言える。

アドラー心理学では、『勇気』ある人とは、「他者に関心があつて大いに活動的な人、あるいは、他者と仲間で

あると感じながら、喜んで活動する心構えがある人」であると考えている。

アドラー心理学における『勇気』について、あらためて考えてみると、目の前の子どもが、このような『勇気』がある大人になってくれたら、と誰もが思う共通した目標となり得るものである。それは、子どもに限らず、大人であつても、誰もが高めたい内面的要素であるとも言えるだろう。

あらためて、子どもへの関わり方は、ほめるにせよ、叱るにせよ、あらゆる場合において、「その子どもの『勇気』が高まるように関わること」が大きな指標になってくるのではないだろうか。

では、次にこの『勇気』を高めるような「ほめ方」について考えてみる。

『勇気』を高めるほめ方とは

岸見^②は、「ほめるというのは、能力のある人が能力のない人に、あなたは「へよい」と上から下へと相手を判断し評価する言葉ですから、下に置かれた人は愉快ではないのです。」と述べて、「ほめる」は縦の関係の関わりで

あり、それよりも横の関係による「勇気づけ」をすべき、と述べている。先ほど述べた共同体感覚の育成という観点からは、横の関係の関わり方が重要で、「ほめる」は縦関係になるから、子どもを「ほめてはいけない。勇気づけよ。」というのが岸見の主張である。

しかしながら、「勇気づけ」という言葉にも、どこかしら、縦関係のニュアンスがあるように思うのは、私だけだろうか。例えば、「教師が子どもを勇気づける」と言つて違和感を持つ者は少ないと思うが、反対に「子どもが教師を勇気づける」と言ったら、おかしな感じを持つ人は多いのではないだろうか。皮肉なことに「勇気づけ」という言葉も、主語を交換しても成り立つ対等という関係ではない、縦関係になっているのである。

しかし、前述したように、人と人との関わりにおいて、子どもであろうと大人であろうと、お互いに『勇気』を高めていくこと、高め合うことは、大切である。

ここで一つのユニークな心理学理論「P・N循環理論」というものをご紹介したい。

東^③は、人の心の中には、P（ポジティブ）要素とN（ネガティブ）要素の2つがあり、時と場合によって、そのバランス配分が変わるといふシンプルな心理学理論

を述べている。ちなみにP要素とは、「愛」「受容」「思いやり」「感謝」「信頼」「幸福感」などといったことであり、こちらには前述した『勇気』も加えて良いであろう。そして、N要素とは、「怒り」「不満」「妬み」「悲しみ」「不安」「憂鬱」「拒否」などといったことである。

さらに、心のN状態が強い（心の中のN要素が多い）人同士が会話すると、その二人の間で、それぞれの心の中のN要素が相互作用的にコミュニケーションの質に反映され、コミュニケーションを通してお互いのN要素が増幅されていく。これを、「対人関係N循環」と東は呼んでいる。反対にP状態同士の会話なら、「対人関係P循環」となる。

N循環が起これば、お互いのN要素が増えて（あるいは『勇気』が少なくなつて、または『勇気』がくじかれて）いくし、P循環が起これば、お互いのP要素が増えて（あるいは『勇気』が高まって）いくのである。

大人が子どもをほめた時に、その結果として、子どもと大人との間にP循環が起これたとしたならば、その二人の関係が縦であろうと横であろうと、それは「勇気を高める関わり」になっていると言えるのではないだろうか。

そのようになるためには、大人が子どものPを見つけて、こちらのPで働きかける（P砲を発射するとも言える）ことが必要である。子どものPに注目し、自分のPで関わっていくのは、P循環を起こす関わり、つまり、『勇気』を高める「ほめる」行為になっていると考えられる。

『勇気』を高める叱り方とは

では、「叱り方」はどうであろうか。

『勇気』を高める「ほめ方」と同じように、叱った結果として、その後、P循環が起これたならば、それは『勇気』を高めた叱り方をしたと言えるだろう。

しかし、多くの場合、叱った後は、叱られた者と叱った者との間に、気まずいN循環が起これている場合が多いのではないだろうか。

それは叱る場合というのは、子どもが何らかのN的問題行為をしている（いた）時であり、そのN行為に関わろうとする者は、その影響で自然とNが増えている状態になっていることは明らかである。よって、子どものN的行為に対して、その影響で高まっている自分のN感情をそのまま叱ってしまうのでは、こちらからNを発射し

てしまい、それが子どものNに届いて増幅してしまうこと（これが『勇気』くじき）になってしまうからではないだろうか。

子どものN的な行為に対して、自分のNが増幅されたままで関わるのではなく、そのN行為の中にある子どもをPを見出そうとしながら、働きかけることができたならば、それは『勇気』を高めるような「叱り方」になるのかもしれない。このような「Nの中にPを見出すこと」を、心理学では「ポジティブ・リフレーミング」と呼んでいる。

Nを相手にしないために

しかしながら、「子どものN的な問題行為に対して、その背景に隠されているPを見出す」ことは、なかなか難しい。それは、不思議と人はNについて注目（問題探しを）してしまったり、N的行為をしている子どもを本気で「問題の子ども！」と思ってしまうからである。

NからPにリフレーミングするコツは、子どもから放出されてくるNに関与しないことである。つまり、本気で子どもを「問題（あるいは症状）のある子ども」とみ

たりせず、子どもが放射するNに反応している自分のNを自覚して、まずは自分のNをクールダウンさせることが必要である。一旦その場を少しだけでも離れることは良いかもしれない。

このように考えてみると、「勇気を高めるような叱り方」あるいは「Nを示す子どもにPを見出して関わる」ことは「ほめる」とことと比べてみると、とても難しいことがわかってくる。

『勇気』を高めるように叱るためには、実は「叱り方」をマスターするというよりは、関わるこちら側の普段からの姿勢を少しずつ変えていくことによって、上手な「叱り方」ができるようになるのではないだろうか。

それは大人側が「自らの共同体感覚を育成すること」あるいは「できる限り個人的P循環の中にあること」（この2つは全く同じものを指している）と私は考えている。普段から意識することであろう。そのことによって、子どもが放射するN要素に心がとらわれることが、生じにくくなっていく。あるいは、子どものもっているP要素を発見することに関心が高くなり、一見N的にみえるものであっても、それを簡単にP的に言い換えること（ポジティブ・リフレーミング）が、上手になっていく。

共同体感覚の育成⇨個人的P循環を作ることは、実はそれほど難しくない。東が提示しているもの⁽³⁾も参考にしながら、私なり考えたことを加えて紹介していきたい。

共同体感覚の育成⇨個人的P循環を作る方法

実は、自分の「共同体感覚を育成⇨個人的P循環を作る方法」とは、「縦型の個人的P循環をしていくこと」である。

しかしながら、東も述べているが、この方法は「かなり多くの人から強いアレルギー反応を示される可能性がある方法」でもある。

横型（同じ次元）が普通の人間関係とした場合の例えの表現としたならば、縦型とは別の次元、つまり「神と自分との間」でP循環を起こすということである。「神」という言葉に抵抗感が強い場合は、「ご先祖さま」でも、「X」でもかまわない。私の場合は「アドラーさん」にしている。

実際に（某宗教の教祖とは違って）私は、すでに亡くなっているアドラーとコミュニケーションできるわけではないので、これは決して対人的P循環ではなく、あく

までも個人的P循環である。もちろん、何らかの宗教に入信せよというわけではなく、あえていえば、自分の「宗教性」を高めている行為なのかもしれない。では、具体的に私個人がしていることを紹介する。

朝起きると、部屋に飾っているアドラーの写真に向かって合掌して、次のようにつぶやく。「アドラーさん、今日も目覚めさせてくださって、ありがとうございます。」

このような場合、「感謝の言葉の勇気づけ」⁽⁴⁾が役に立つ。それは「ありがとう・うれしい・助かる」という言葉を使うのである。つまり、個人的縦型P循環を起こすために、私は朝をスタートとして「いつでもどこでもアドラーさんを勇気づけている」あるいは「アドラーさんにPを送っている」ことをやっているのである。これは初詣を毎日する感覚でもあるだろう。

ただし、祈りの仕方の一つかもしれないが、「お金が儲かりますように」などという利己的な欲（Nの放射！）とは違う、あくまでも自分と「神的存在」とのP循環を起こすということ、あるいは「その存在への勇気づけを行う」という方法である、と考えていただいた方が良いでしょう。ぜひ、お試しあれ！

最後に『勇氣』を高めるといふこと

最後は少々怪しいことも書いてきたが、子どもに限らず、人の中にある『勇氣』やP要素は、簡単には見えてこないことの方が多い。ある意味「勇氣くじき」やN要素が蔓延している世の中である。

そんな中で、「ほめる」であれ「叱る」であれ、「勇氣づけ」であれ、他者と関わる時に、相手や自分の『勇氣』やP要素を見出して、働きかけられる自分になることが、現代において必要な生き方、アドラーが示した大人側の「共同体感覚の育成」なのではないだろうか。

〔参考文献〕

- (1) 岸見一郎・古賀史健『嫌われる勇氣』ダイヤモンド社、二〇一三
- (2) 岸見一郎『アドラー心理学入門―よりよい人間関係のために』KKベストセラーズ、一九九九
- (3) 東豊『リフレーミングの秘訣』日本評論社、二〇一三
- (4) 八巻秀『アドラー心理学―人生を変える思考スイッチの切り替え方』ナツメ社、二〇一五