

あらためて今、「勇気」について考えてみる

日本個人心理学会 事務局長 八巻 秀 (駒澤大学)

この1年間で、コロナ・ウィルスの感染拡大によって、世界の情勢は大きく変わりました。そのことについては、あらためてここで言うまでもないでしょう。

2020年3月に開催される予定であった日本個人心理学会の第1回大会も、このコロナの影響で、1年延期され、そしてこの3月6日(土)~7日(日)にオンラインに切り替えて、開催されようとしています。大会テーマは「アドラー心理学における『勇気 Courage』について考える」。

アドラー心理学における様々な考え方や技法は、現代の様々な場面・局面で使われ続けています。ただし、それがアドラー心理学を参考にしたという言及が、不思議なことになされていないことが多いのが実情です。精神医学者のアンリ・エレンベルガーが、著書『無意識の発見(下)』(弘文堂)の中でも「彼(アドラー)の学説は、『共同採石場』みたいなもので、だれもがみな平気でそこからなにかを掘り出してくることができる。(p.271)」と述べているように、アドラー心理学は、今もお現場で使える原石が眠っている共同採石場なのです。それは臨床心理学だけでなく、教育心理学や哲学など様々な学問において活用できる、再認識されるべき「古くて新しい心理学」だと思います。その共同採石場の中にある多くの原石の中で、記念すべき日本個人心理学会第1回大会では「勇気」を取り上げてみました。

さて、この時点で個人心理学会の記念すべき第1回のテーマに「勇気」を選んだのはどうしてだったかを思い出します。

『嫌われる勇気』(ダイヤモンド社)のベストセラーによって、アドラー心理学が世の中で注目されたことは、アドラー心理学を志向する者にとって、大きな励みになった部分は大きいでしょう。一方で誤解を生んでいることも確かです。「勇気」という言葉もその1つです。

4年前に『嫌われる勇気』のAmazonカスタマーレビューを何となく眺めていたところ、偶然以下のような文章を見つけました。少し長いですが、引用してみます。

「私は中学の頃から今に至るまでずっとうつ病で中高大と不登校で、人生で3回も学校を中退しました。思い当たる原因はたくさんあるものの、インパクトが大きいもので言えば小学校の頃の母の死と父に受けた虐待あたりでしょうか。

これをアドラー流に言い直すと「社会に出るのが怖くてそうしないようにするために、うつ病になったりトラウマを持ち出している」ということになります。

ところで実は、もちろんその当時アドラーの思想など知る由もなかったのですが、中学の頃からトラウマだとかを言い訳に何かをしないなんて人間でありたくない、過去にあったことで全て未来が決まるということはないはずだ、ということをおもっていました。

結果どうなったか。うつ病は更に悪化し、無理を強いたが故に今に至るまで1ヶ月ほど寝込んで本当に何もできないということが2度ほどありました。

さて、ここでまたアドラー流に言い換えてみましょう。

うつ病が悪化したのも寝込んだのも社会に出たくないからだ。おそらく大きくは間違っていないでしょう。しかしここで、この本に書かれているように、だからこそ勇気を出してやるんだ、と言われたらどうでしょうか。究極的に先に待つのは過労死か自殺かしかありません。

それすらもアドラー流に言い換えれば、社会に出たくないから死んだ、となってしまう。これではまるでブラック企業の煽り文句です。」

このレビューを書いた方のように、様々な心の病が“勇気”がないから起こっている、だから“勇気”を出すんだ、と考えることは、辞書的な意味の“勇気”とアドラー心理学の「勇気」の意味を全く同じものと捉えてしまっていると思います。臨床心理士としてカウンセリング活動に携わっている者として、「アドラー心理学の『勇気』は、日常で使われている“勇気”とは、同じ言葉ですが、違う意味なんですよ！」と声を大にして伝えたくになります。

では、アドラー心理学の「勇気」は、いったいどう定義するのでしょうか。

先日1月中旬に、オンラインで行われた「個人心理学会会員の集い」で、講師を務められた早稲田大学の向後千春先生が、「勇気は共同体感覚の一面に過ぎない」というアドラーの言葉を引用しながら、「勇気」とは「所属している・価値があるという感覚」と定義して、「ある働きかけをして、その人が所属と価値の感覚が生じた時、その働きかけ・関わり方を『勇気づけ』と呼ぶ」と述べて、「勇気づけの操作的定義」を示してくださいました。

なるほど、アドラー心理学における「勇気」とは、このように当の本人の中から湧き上がってくるものなのですね。ですから「勇気」は「出す」ものではなく、「出てくる」ものなのだと、あらためて思いました。そして個人的には、この「勇気」は、人と人の関わりの中で（社会構成的に）生まれてくるものではないか、とも考えています。このような現代において、「勇気」が湧き出てくること・高まること、とはどのようなものなのか、どうしたら高まっていくのか、さらに考え続けていきたいですね。

今度の日本個人心理学会第1回大会では、3月7日（日）の午後に、この「勇気」に関する大会シンポジウムが行われます。現代におけるアドラー心理学の「勇気」をどう捉え、どのように日常の実践に取り込んでいくのか、シンポジストの皆さんや参加者の皆さんとともに面白い議論が展開されそうで、今からとても楽しみです。オンライン開催ですから、皆さんもどうぞお気軽にご参加ください。