

「アドラー心理学」ってどんな心理学？

駒澤大学 文学部 心理学科 八巻 秀（やまき・しゅう）

アドラー心理学とは？

- オーストリアの精神科医であるアルフレッド・アドラー（A. Adler）が創始した心理学。
- 正式名称は、個人心理学（Individual Psychology）。日本では「アドラー心理学」と呼ばれている。
- この心理学は、「人はどうすれば、幸福になれるのか」「いかに生きていけば良いのか」について、明白な理論と思想と技法を提示しているのが特徴。

今「アドラー心理学」ブーム

- 2013年12月発売の「嫌われる勇気」（日本では累計175万部のベストセラー。韓国や台湾でもベストセラー）という本が火をつけて、関連本が次々と出版されている「アドラー心理学」ブームがいまだに続いています。
- すみません～私もブームに乗って～

ある日あるクラスでの出来事

自分独自のメガネ

- 人は誰でも特注の独自の「色メガネ」を持っている。
- 人間は、物事を自分が持っている「色メガネ」を通してしか見れない。
- そのメガネを通して、体験や出来事を解釈（あるいは物語化）して、判断・行動する。

「色メガネ」≡「主観」

様々な色メガネがあるから～

- 人によって「主観」の仕方が違う、またはズレがある。
 - ズレがあるままで、他人に「主観」を伝えると、それがまた「誤解」「わだかまり」などにつながる。
- ☞ 自分の「色メガネ」を意識して、「相手はどんな色メガネなのか」に関心を持つことが大事！

アドラー心理学の考え方 ① 認知論

- 人は外界の出来事に対して、主観的意味づけして（色メガネで）見ている。
- 人は現実それ自体ではなく、現実を何かしら解釈して体験している。

アドラー心理学の考え方 ② 対人関係論

- 人間の行動には必ず相手役がいる。
- 自分や相手の心（内面）よりも、自分と相手との関係を理解することが重要。

☞ よい人間関係を作ろうとすることが大事。

アドラー心理学が考えるよい人間関係とは？

人間関係の大原則

- みんなに好かれた人は、歴史上1人も存在しない。
- みんなに嫌われた人も、同様である。
- みんなに好かれたいと思うのは 幻想 にすぎない。
- みんなに嫌われていると 思うのは 妄想 にすぎない。

相性の法則

- 相性が、「良い」:「普通」:「悪い」 の比率は、 ? : ? : ? である。
- あなたの周囲の人達も、あなたに対して同じ比率で受け止めている。
- あなたが相性が良い・悪いと思っている他人は、あなたに対しても同じように思っている。

人間関係の4つの捉え方

4つの領域の人とのつきあい方：感情的に好き・嫌い+理性的に良い・悪い

- ① **問題なし領域（好き+良い）**： あなたはそのままで大丈夫。このままの関係を続けて良い。
- ② **嫌悪領域（嫌い+良い）**： ついネガティブに思ってしまう部分を相手にしない（スルーする）こと。相手をリスペクトする部分を見出そうとすること。
 - **リスペクトするとは？** リスペクト（re-spect 再び-視る） ≡ 尊敬・敬意
 - その人を、もう一度ゆっくり・しっかり観察してみる。そして、その人の「良いところ」を最低3つ見つけよう。
 - 人それぞれに、年齢・性別・職業・役割・趣味等の違いがあるが、人間の尊厳に関しては違いがないことを認め、礼節をもって接すること。
- ③ **あきらめ領域（嫌い+悪い）**： 相手に何かしら期待することは、いったん保留。少し距離をとって見守ること。まずは「健全なあきらめ」を目指すことが大事。
- ④ **腐れ縁領域（好き+悪い）**： 様々な出来事に巻き込まれないこと。あなたには「嫌われる勇気」、そして「課題の分離」が必要。

あなたが悩んでいるのは、他人の課題かもしれない。

世の中の悩みごとのほとんどは、人間関係に関わるものです。同級生、友達、先輩、後輩、恋人、家族……。あなたにも、いくつか心当たりがあるのではないのでしょうか。

そんな人類共通の悩みに、ひとつの処方箋をご紹介します。

オーストリアの心理学者アドラーが創始した「アドラー心理学」で提唱されている「**課題の分離**」です。

課題の分離とは、あらゆる物事に対して「これは誰が解決すべき課題か」を明確にし、他人の課題にはいっさい関与しないという考え方。

もしもあなたがだれかに嫌われているように感じたとしても、悩んではいけません。

なぜなら、あなたを嫌うかどうかはその人の課題であり、あなたにはコントロールできるものではないからです。

他人の心を正確に知ることはできません。ましてや、思い通りに操作することなど不可能です。

大切なのは、他人にどう思われるかではなく、自分で自分をどう思うかということ。未来に向けて、いま、この場でできることを考え、ひとつひとつ丁寧に実行する。

あなたも駒澤大学で「自分の課題」に集中して取り組みませんか。

人は困難な状況になると次の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
 - ② 悪いあなた・あの人
 - ③ 今、私にできることは？
- ◆ 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

人間関係をよりよくする方針

「不健全な人は、相手を操作し、変えようとする。健全な人は、相手を変えようとせず、自分が変わっていこうとする。」

「重要なことは、人が何を持って生まれたかではなく、与えられたものをどう使いこなすかである。」

by アドラー

今日のお話の参考文献

- ✓ 「嫌われる勇気」 岸見一郎&古賀史健（ダイヤモンド社）
- ✓ 「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」 八巻 秀（ナツメ社）