

# アドラー心理学と コミュニケーション

---

2016年8月20日

NPO法人コミュニケーションプロスペリティ

岡本 貴司

# Agenda

1. 心理学とは
2. 科学の定義・アドラーとは
3. アドラー心理学5大理論
  1. 対人関係
  2. 自己決定論
  3. 目的論
  4. 全体論
  5. 認知論
4. 課題の分離
5. 共同体感覚

## 3. 1. 対人関係

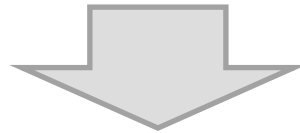
- 「人の**悩み**はすべて対人関係にある」

byアドラー

- さまざまなライフイベントにも悩みがあります。
- 特に、**家族、学校、職場**での悩みは生きていく限り現れます。

## 3-2. 自己決定性

- ものごとを決定するときはすべて自分の意志でおこなっている。
- 環境や過去の出来事に左右されない。



人生は自分で決めている。

## 3-2. 3. 勇気

- アドラーの心理学で顕著に使われるのが、courage(勇気)という言葉です。それと同じくらいdiscourage(勇気くじき)という単語もつかわれています。
- この概念・アプローチ法は主に現在のコーチングに引き継がれています。
- アドラー心理学では困難に立ち向かうための活力を与える行為を「勇気づけ」といい、アドラーのもっとも重要な目的といえます。

# アドラーの言葉

人間は、自分自身の人生を描く  
画家である。



## 3-3. 目的論

### ～すべての感情には目的がある～

- アドラー心理学では、何かネガティブな問題が起きたら、それは何らかの目的を果たすためにおこなわれたと考えます。

#### 原因論:

- 感情や行動は過去の原因から生み出され

#### 目的論:

- 全ての感情や行動はある目的を達成するために生み出される

# アドラーの言葉

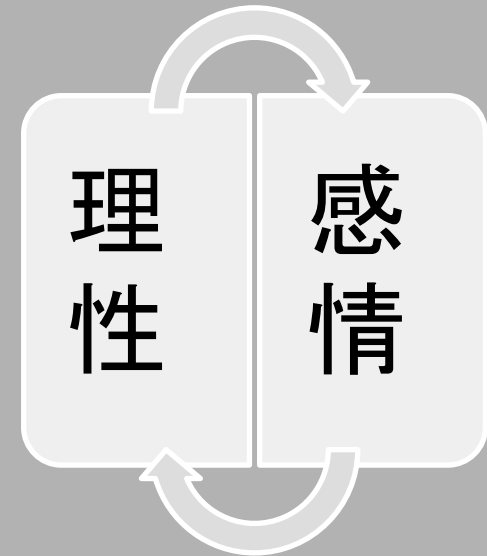
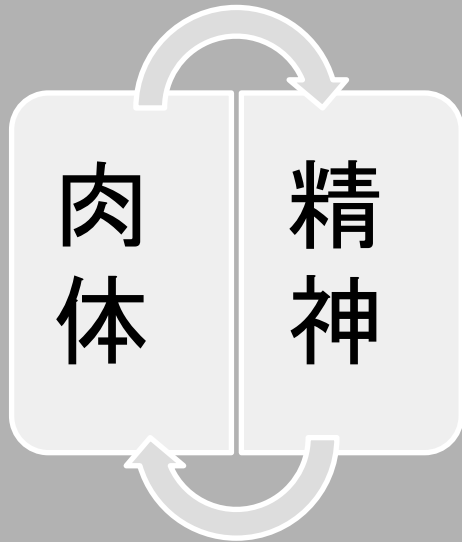
- 重要なことは何を持って生まれたかではなく、与えられたものをどう使いこなすかだ。





## 3-4. 全体論

- 意識も無意識も自分自身



人間の行動や感情は、すべて目的に向かっている(目的論)。無意識に行動することはなく、そこには意識も働いている。

# アドラーの言葉

- 何かをつくるのに必要な材料、設備、人工があっても目標がないならばそれらに価値はない。



「人生の意味の心理学」 アドラー著

## 3-5. 認知論

- 見方、感じ方（認知）は変えることができる
- 「急遽、ご主人が転勤することになりました！」



# アドラーの言葉

- 人間が客観的に人やものをとらえるのは不可能である。

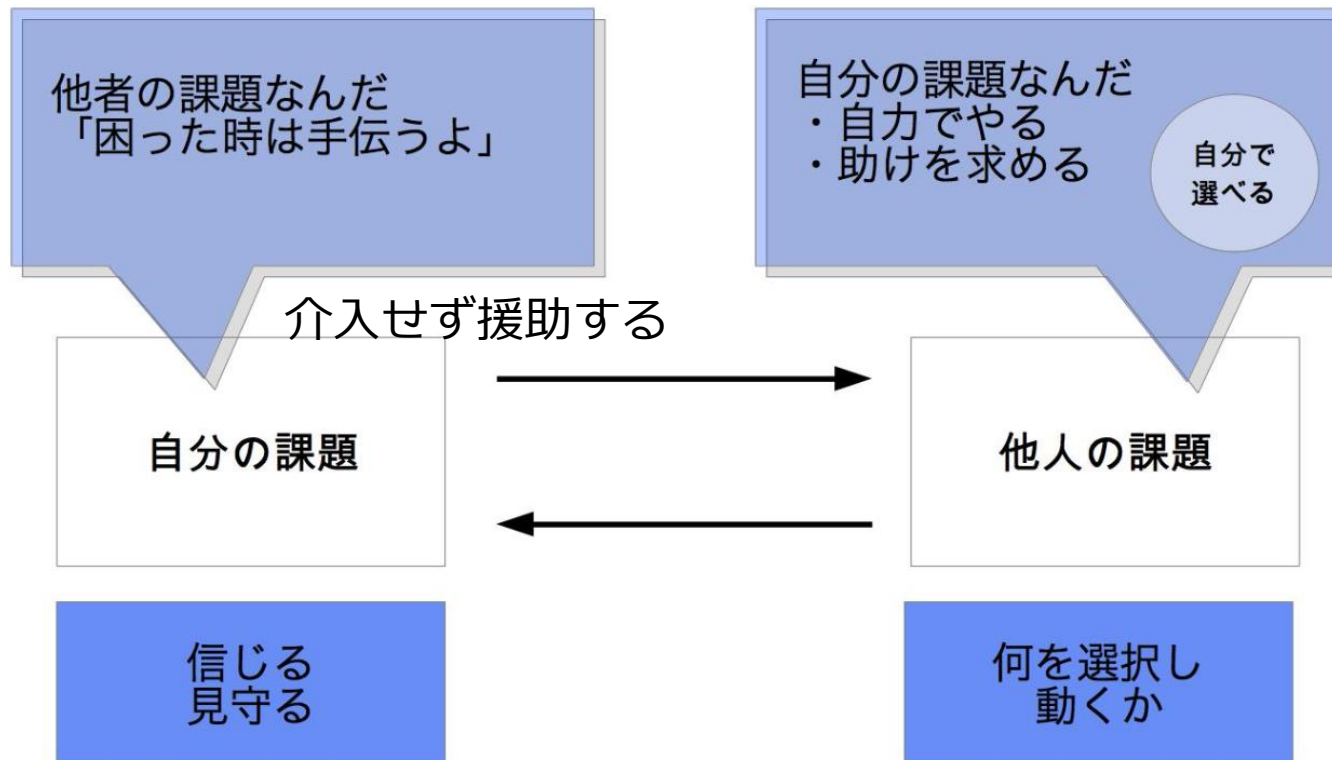


「嫌われる勇気」より

# 4. 課題の分離

～自分の課題と相手の課題を分けて考える～

- 相手の課題に対して、それは私の解決すべき課題ではないと切りはなすことです。



# アドラーの言葉

- およそあらゆる対人関係のトラブルは、他者の課題に土足で踏み込むこと—あるいは自分の課題に土足で踏み込まれることで起こる。



# 5. 共同体感覚

# 【ワーク15】幸せとは？

- どんな時(状態)があなたは幸せを感じますか。グループで話してみてください。
- 例) お金、社会的地位、仕事、友人、家族



# 5. 1. 共同体感覚

～自分は共同体の一部である～

- **他者信頼**
  - ほかの人を無条件に信頼する
- **他者貢献**
  - ほかの人のために役に立ってみる
- **自己受容**
  - ありのままの自分を受け入れる
- 誰かの役に立っていると思えることで、自信が持てたり、自分の価値を実感できたり、自分の居場所を感じられたりすることができます。

# アドラーの言葉

- 自分自身の幸福と人類の幸福のためにもっとも貢献するのは共同体感覚である。それゆえ、人生の問題へのすべての答えはこの結びつきを考慮に入れなければならない



# 参考文献

- 「人生の意味の心理学」上・下 アドラー著 岸見一郎 訳
- 「嫌われる勇気」岸見一郎・古賀健史 著
- 「無意識の発見」エレン・ベルガー著
- 「アドラー心理学入門」岸見一郎 著
- 「アドラー心理学ワークブック」岩井俊憲 著
- 「人生の迷いが消える アドラー心理学のススメ」向後千春 著