

# アドラー心理学の書

江川剛史

アドラー心理学(アドラーしんりがく)は、アルフレッド・アドラー(Alfred Adler)が創始し、後継者たちが発展させてきた心理学の体系である。

アドラー自身は、自分の心理学について、個人心理学と呼んでいた。それは、個人が、分割できない存在である、と彼が考えていたことによる。日本では、「アドラー心理学」の呼称が一般的である。

アドラーが自分の心理学について、個人心理学と呼んだように、アドラー心理学では、個人をそれ以上分割できない存在であると考えるところから、人間の生を、個人という全体が個人の必要な機能等を使って目的に向かって行動している、というふうに考えている。より具体的には、人間は、相対的にマイナスの状態(劣等感を覚える位置)から、相対的にプラスの状態(優越感を覚える位置)を目指して行動している、と考えている。

#### [アドラー心理学の理論]

アドラー心理学の理論的な枠組みは、次の5つを基本前提として受け入れていることによって成立している。

#### [5つの基本前提(Basic Assumptions)]

##### 個人の主体性(Creativity)

アドラー心理学では、個人をそれ以上分割できない存在であると考えるところから、全体としての個人が、心身を使って、目的に向かって、行動している、ととらえる。アドラー心理学では、個人の創造力、創造性を評価していて、それが個人の変化、変容を可能にする根拠となっているので、主体性というより創造性の方が適切である。

##### 目的論(Teleology)

全体としての個人は、生物学的には、個体保存と種族保存、社会的には、所属、心理学的には、その人らしい所属、という目標のために行動する。

## 全体論 (Holism)

アドラー心理学では、個人を、例えば、心と身体のような諸要素の集合としてではなく、それ以上分割できない個人としてとらえる。したがって、アドラー心理学では、心と身体、意識と無意識、感情と思考などの間に矛盾や葛藤、対立を認めない。それらは、ちょうど自動車のアクセルとブレーキのようなものであって、アクセルとブレーキは互いに矛盾し合っているのではなく、自動車を安全に走行させるという目的のために協力しているのと同じように、個人という全体が、心と身体、意識と無意識、感情と思考などを使って、目的に向かっているのである。

## 社会統合論 (Social Embeddedness)

人間は社会的動物であることから、人間の行動は、すべて対人関係に影響を及ぼす。アドラー心理学では、人間が抱える問題について、全体論から人間の内部に矛盾や葛藤、対立を認めないことから、人間が抱える問題は、すべて対人関係上の問題であると考えられる。人間は人間社会において生存しているものであって、その意味で社会に組み込まれた社会的存在なのである。社会的存在であるので、対人関係から葛藤や苦悩に立ち向かうことになるが、個人の中では分裂はしていなくて一体性のある人格として行動している。すべての行動には対人関係上の目的が存在している。社会に統合するというよりも、最初から社会的存在なのである。

## 仮想論 (Fictionalism)

アドラー心理学では、全体としての個人は、相対的マイナスから相対的プラスに向かって行動する、と考える。しかしながら、それは、あたかも相対的マイナスから相対的プラスに向かって行動しているかのようである、ということであって、実際に、相対的にマイナスの状態が存在するとか、相対的にプラスの状態が存在するとかいうことを言っているのではない。人間は、自分があたかも相対的マイナスの状態にあるように感じているので、それを補償するために、あたかも相対的プラスの状態を目指しているかのように行動するのである。これは認知論の問題である。アドラー心理学は最初から認知心理学であり、現在日本では認知心理学が広がっているが、そのさきがけといえよう。

### [アドラー心理学の技法]

アドラー心理学の治療、または、カウンセリングは、上記の理論に基づいて、後述する来談者の共同体感覚を育成することが目的である。アドラー心理学においては、治療、または、カウンセリングの技法は、上記の理論に基づいて、来談者の共同体感覚の育成を目的として、適宜適切な技法が選択されるので、治療、または、カウンセリングの技法その部分だけを取り出すと、認知主義、認知行動主義、短期療法などの諸派の治療技法と同様に見られることがある。しかしながら、後に、認知主義、認知行動主義、短期療法などに分類される様々な治療技法に関して、既に、アドラー自身が用いていた技法も多い。

アドラー心理学に基づいた治療、または、カウンセリングでは、アドラー心理学の理論に基づいて、来談者の共同体感覚を育成する目的で、様々な技法が用いられる。そのような治療中、または、カウンセリング中に、治療者、または、カウンセラーが、常に、意識しているのは、来談者のライフスタイルについてである。

### [ライフスタイル分析 (Lifestyle Analysis)]

ライフスタイルは、アドラー心理学の重要な鍵概念のひとつである。ライフスタイルとは、その人が、自分自身をどのような相対的マイナスの状態にあると考えていて、それを補償するために、どのようなプラスの状態を目指していて、それを達成するためにどのような手段を用いているか、というその人の人生の運動全体のことである。これは、アドラー心理学の人間理解の根本であるから、来談者のライフスタイルを分析するライフスタイル分析は、アドラー心理学独自の技法である。ライフスタイル分析は、治療、または、カウンセリングの必要に応じて行われる。

### [3つのライフタスク(Life Tasks)]

アドラー心理学では、人間の問題は、すべて対人関係上の問題であると考えられる。したがって、アドラー心理学の治療、または、カウンセリングにおいては、来談者が抱えている問題は、対人関係上の問題であり、来談者が自らの資源(Resource)や使える力(Personal Strength)をうまく工夫すれば解決できるライフタスクであると考えている。アドラー心理学では、ライフタスクについて、来談者にとっての親疎の関係から次の3つに区別している。

仕事のタスク(Work Task) 永続しない人間関係。交友のタスク(Friendship Task) 永続するが、運命をともにしない人間関係。愛のタスク(Love or Family Task) 永続し、運命をともにする人間関係。

人間の問題について、このように恣意的に3つに分類することは、臨床上極めて有効で、アドラー心理学独自のことである。

もう長い間、わたしは次のように確信している。それは、人生のすべての問題は、3つの主要な課題に分類することが出来る。すなわち、交友の課題、仕事の課題、愛の課題である。

### [アドラー心理学の思想]

アドラー心理学の治療、または、カウンセリングでは、来談者がよいと思うことを実行できるように援助すればそれでいいというふうには考えない。それは、アドラー心理学が共同体感覚という価値を持っているからである。

### [共同体感覚]

共同体感覚について、まったく初めての人に説明することは難しい。それは、ちょうど、実際に、自転車もなく、また、自転車に乗ったこともない人に、自転車に乗るということについて説明するようなことだからである。

共同体感覚が発達している人は、自分の利益のためだけに行動するのではなく、自分の行動がより大きな共同体のためにもなるように行動する。なぜなら、人間は社会という網の目の中に組み込まれている

(Social Embeddedness)からである。それに対して、共同体感覚が未熟な人は、自分の行動の結末や影響を予測することをやめて、自分の利益だけしか目に入らないようにする。仮に、極端に自分の利益のことだけにしか関心がない人がいるとしたら、その人は自分の利益になる場合にだけ、他人と協力する／他人を利用しようとするだろうと想像される。そうすると、他人が自分を必要とする場合というのは、他人がその人自身の利益になる場合にだけということになり、安心して所属することが難しくなるだろう。このようにして、共同体感覚の未熟な人は、所属に問題を抱えやすく、不幸な人生を送ることになりやすいことになる。

共同体感覚について、アドラーは、「共同体感覚は、生まれつき備わった潜在的な可能性で、意識して育成されなければならない」と述べている。それは、ちょうど自転車に乗れるようになる練習と同じことである。自転車に乗れるようになるためには、実際に、自転車に乗って練習しなければならない。最初は、うまく乗れずに転んだりして失敗を繰り返すだろう。しかし、そのようにして練習をしていくうちに、特別に意識することなく自転車に乗れるようになるだろう。同様に、共同体感覚を成長させるということは、共同体感覚とは何だろうと机上で考えることではなく、自分の行動ひとつひとつについて、「こうすることは、自分の利益ばかりでなく、相手のためにもなるだろうか。」「こうすることは、自分と相手の利益になるが、それはもっと大きな共同体にとってはどうだろうか。」と、より大きな共同体のためになる方向を選択することである。

[その他のアドラー心理学の重要な用語]

器官劣等性・劣等感・劣等コンプレックス

現在のアドラー心理学では、器官劣等性、劣等感、劣等コンプレックスを次のように区別している。

器官劣等性(Organ Inferiority) 身体機能等について、客観的に劣っていること。例えば、弱視という器官劣等性がある場合、その人は、その器官劣等性を巡って人生上何らかの決断を迫られる。劣等感



(Inferiority feelings) その人が主観的に「自分は劣っている」と感じるこ  
と。劣等コンプレックス(Inferiority complex) 劣等感を使って、ライフタ  
スクから逃れようとするこ。例: 自分は頭が悪いので勉強をしても無  
駄だ。

### 勇気づけ(Encouragement)

その人が、その人のライフタスクを解決するよう援助することを勇気づ  
けという。したがって、勇気づけることの目的は、相手が自分のライフタ  
スクを解決すべく行動するようになることであって、相手の気分をよく  
するという事ではない。

### 自助グループ(Self-help group)

アドラー心理学では、アドラーの時代から、教師や親など非専門家を  
中心とした自助グループ活動が盛んだった。それは、アドラー心理学  
を学ぶには、

著作などを読書したり、講座などを受講して、いわゆる座学すること。  
学んだことを実践すること。

自分の学んだこと、実践について、仲間と議論すること。

の3つをバランスよく継続することが重要だと考えられているからであ  
る。

日本では、殊に、自助グループ活動が盛んであり、各地の個性豊かな  
グループが活発に活動している。

・アドラー心理学の書は、  
オープンライセンス文書を元に作成されたものです。

このアドラー心理学の書は、  
江川剛史から情報商材を購入した人のみ、  
アフィリエイト用の特典として一次配布することが可能です。

もし、貴方が、江川剛史以外から、  
この教材を配布された場合は、  
江川剛史から情報商材を購入しない限り、  
一次配布は行えません。

貴方も、この教材を配布したい場合は、

こちらから心理学アフィリエイトを購入してください。

<http://egawa-takeshi.com/shinrigakuafi/>

その他、江川剛史は、  
高額塾レベルのアフィリエイトノウハウを、  
無料で教えるメール講座、  
『アフィリエイト専業で自由になる方法』を配信しています。

アフィリエイトでは、  
稼いでいる人は、年間1億8000万円以上稼いでいますし、  
年間数百万稼いでいる人は、無数にいます。

ぜひ、私の無料メール講座にて、  
アフィリエイトノウハウを学んでみて下さい。

メール講座の読者解除は、  
いつでも無料でメール内にて行えます。

<http://egawa-takeshi.com/lp/landingpage.html>



『1700 個以上の特典付き』情報商材レビューランキング  
<http://egawa-takeshi.com/rebyu/>

それでは、お読み頂き、ありがとうございました。

ぜひ、学んだ知識を活かして、実践してみてください。