

## アドラー心理学にみる人間観

香川三六（東京）

### 要旨

キーワード：

### はじめに

「アドラー心理学にみる人間観」などと、大げさな格好いい題目を掲げましたけれども、中味は、実は、アドラー心理学の勉強のし直しをしたものの一部をまとめたものにすぎません。従って、アドレリアンの諸賢の眼から見られると、自明のことばかりであったり単に定義の言い換えに過ぎなかったりとか感じられるかも知れません。また、アドラー心理学を誤認している私の不明をさらけただけになっているかも知れません。もし誤って受けとっている部分があればぜひ教えていただきたいのです。というのも、勉強し直しをいただいたのにはわけがあるからであります。以下にそのわけを書きますので、ご賢察の上ご支援賜りたいと存じます。

先ず第一に、さる地方のグループから、カウンセリング講座の開講を頼まれたからです。アドラー心理学をといわれたわけではなく、ロジャースでもユングでもかまわないのですが、私にとってアドラー心理学はすでに血肉にさえなっていると感じますのでアドラー心理学カウンセラー養成講座にならざるを得ません。ちょっと時間を下さいと感ずるのは、みずから力不足を感じるからです。また、指導者という資格も必要です。学会に資格を申請するには尚更です。これが勉強し直しの第1の理由です。

第2に、残り少ない人生のライフワークを、平和な社会の建設と学校教育変革のために、1人でも多くのアドレリアンをつくることに置きたいと念願したからです。

第3の理由は、老令化社会に対応するために、自分の親に美しく老いてもらう訓練コースを開発中ですが、余りにも『ステップ』的になるのが不満で、『ステップ』とは少し角度のちがう理念を背景にしたい、それにはもう一度アドラー心理学を勉強してみようと思ったからです。

第4に、これが直接の動機となったと思いますが、『アドラー心理学虎の巻』の発刊です。因みに、勉強をし直したものの一部を論文にした理由は、上級試験用の論文にしたかったからです。なっているかどうかは別の問題です。先輩各位のご叱正とご教示を願って止みません。

### 目的論

「人間はみずから目標を設定して、それを主体的に追求して生きてゆきます。それが生産的なものであれそうではないものであれ、すべての人間行動には目的があります。ただし、行動の目

的は無意識的なものであることが多いのです。」(アドラー心理学虎の巻 (以下虎と略す) P.3)

「行動は基本的に目的指向的に行われる。換言すれば、われわれの行動は、何らかの目的を果そうとする欲求によって動機づけられているわけである。だが、行動にさいして、常に本人に特定の目的が意識されているわけではない。『どうしてあんなことをしてしまったのだろう』と感じたことが、誰にもあったにちがいない。つまり、行動の理由は、われわれの意識のなかに常に明確であるとは限らない。特定個人の行動様式を触発する動機は、多分に意識下に属するから、容易に検出、判定することはできない。」[ポール・ハーシー (オハイオ大学)]

この二つ考えは同じ意味ですが、ハーシーは現役の教授ですから、アドラーの影響を受けていると思います。アドラーの影響を受けている(虎 P.16) アブラハム・マズローは、人間のどの欲求がある時点の行為を発動させるのかについて、欲求5段階説を唱えましたが、その欲求もまた、常に意識されているとは限らないとマズローは言っています。

ここで、マズローの欲求説を簡述してから考えを進めることにします。因みに欲求と目標の関係は次のように図示されます。



マズローは、行動と行為について次のように述べています。

「行動の基本単位が行為である。すべての行動は行為から成り立っている。人間は複数の行為を同時に行っている。ある行為を随時に止めて別の行為をすることもできる。」

そして、なぜ人間は、ある特定行為を選ぶのか、どんなわけがあって行為を変えるのかという疑問から欲求説が生まれたものと思います。

### マズローの欲求5段階説

第1段階	生理的欲求	衣食住
第2段階	安定(安全)への欲求	事故・疾病・経済
第3段階	社会的欲求	連帯・所属・受容
第4段階	自尊への欲求(または自我的欲求)	名声・力
第5段階	自己実現への欲求	有能さ・達成

マズローによると、欲求には以下の様な特徴があると言います

- i 欲求が充足されると行動の動機にはならない。
- ii 低次の欲求がある程度満たされないとより高度な欲求はあらわれにくい。
- iii 低次の欲求が充足されたら次の欲求という関係にはない。どの欲求も潜在していてそのときの強い欲求によって行動する。

例えば、第4段階までの欲求がある程度充足されていると第5段階の欲求が前面にあらわれるというのであります。この自己実現の欲求は、自己の持つ可能性を最大限に伸ばしたいという欲求であります。いい換えれば、人間は自分の成り得るものになろうとする衝動を潜在的に持っていると考えられます。

## (1) 人間観・教育観

このマズローの考え方とアドラーの目的論をつなぎ合わせてみますと、そこにひとつの人間観があることを感じます。

「人間は生来、自分自身の望む人間になろうとして行動し、そのように生き続けていくものである」と。

このような人間観に立つならば、例えば、子育ての場合、子供の生来持っている潜在的な成長力を信じ、その成長力のベクトルが人生にとって意味のある方向——生産的もしくは建設的方向——へ向かうことを期待しつつ、例えば親が、幸福にいきいきと充実した生活をして、子供にモデルを示していれば、その子はその子なりの成長を遂げると考えることが基本的理念になるはずであります。

これとは反対に、人間は生来、信頼するに足らず、自立性に欠け、怠けものであるというような人間観に立てば、親や教師は、さまざまな情報を与えて刺激し、子供のやる気を鼓舞激励し続けねばならないでしょう。また、親個人の望む人間像を設定してそれに向かわせるべくできるだけ条件をととのえる必要があります。さらに、ものごとへの子供に対応力は信頼できず、子供はか弱いから、子供を心労や失望・失敗などから守ってやる必要があるということにもなる筈です。

以上の二つの人間観ないし教育観は、古くから論争されてきました。アドラーのような考え方が広く認められるようになり、さまざまな試行錯誤が行われるようになったのは、そう古いことではありません。

わが国でこのような考え方がかなり広く認められた時期は、新しい学校制度がとられた終戦直後のことでもあります。新教育と称せられて小学校・新制中学などの教師が、その考え方と技術を学びました。しかし、その当時の考え方や情熱は、今うすれてきたように感じられてなりません。もう一度アドラーにたち戻るべきです。

## (2) 欲求説と子育て

マズローは、安定への欲求に関連して子育てのことに論及していますので、抜粋簡述します。

「意識されない安定的欲求はしばしば子供の頃に形成される。安定的欲求の強い家庭で育った人たちにとっては、すべてが不確実で手におえないように見え、周囲に働きかけて事態を変更する自信も能力もなくなってしまう。

意識されない安定的欲求は、過保護な親によって植えつけられる。子供はいろいろの現実から遠ざけられるから、現実を歪めて受けとる。他人の期待に対する洞察力を失い、生活に対して非現実的に楽観的になるから、問題にぶつかるとうまく対処できない。」

ロバート・W・ホワイトは、自己実現欲求の有能さについて子供のことに言及しています。抜粋しておきます。

「人間の行動の主な源泉の一つは有能さを求める願望である。

小さな子供が手近かなものすべてをさわりたい、いじりたがる段階から、さわだけでなくこれらを分解し組立てなおしたがる段階へと成長する過程にこの有能さを求める欲求を見ることが出来る。この子供の頃に、自分の有能さについての感じを発達せしめる。

人間の有能さの欲求の充足の場が、人間の深い満足感の得られる場である。」

デビット・C・マクレランド（ハーバード大学）は第5段階欲求の達成欲についての研究者ですが、子育てに関する部分で興味深い発見をしています。

達成意欲の高い人たちはどのような家庭で育ったかを調査したものです。

「達成意欲の高い人たちの親は、その人の6才～8才の間に、物事についての選択の自由があ

り、他人の助けなしにやりとげ、自分のことは自分でやりとげるなど、ある程度の自立を期待している家庭で育っている。

この時期が幼なすぎると、家庭では不用と感じ、外では無能という感じを植えつけ敗北主義の態度を形成するだろう。また、過保護もしくは厳格すぎる場合、子供は依存的になり自ら意志決定を行うことができなくなってしまう。」

以上に欲求説をめぐって、子育ての部分について簡単に抜粋してきましたが、これらの説の底を流れる人間観は、いずれもアドラーにみる人間観と軌を一にしていることを強く感じました。と同時に、環境ということについて考える必要を感じました。

アドラー心理学では、ライフスタイルの形成に影響する環境として、家族布置と家族価値・雰囲気などがあげられています。親がモデルを示すというのは家族価値とか家族の雰囲気に当たるといえます。

人間観と環境ということについて筆者の頭に直ぐ浮ぶのは、ダグラス・マグレガーのX仮説Y仮説です。この説の基礎になっているのは、エルトン・メイヨー（ハーバード大学）の研究であります、この研究はホーソン実験と呼ばれて有名で、メイヨー達が1920年代から30年代にかけて10数年続けられ、当時まで経営論の中心であったフレデリック・テイラーの科学的管理法（時間研究などから品質管理その他のすべての管理技術）からその中心の座を奪った人間関係論へと発展したのです。因みに、ホーソンとはシカゴの郊外にある地名、ウェスタン・エレクトリック社のホーソン工場で行われたのでこの名があります。

この理論は、人間観とともに環境の重要性について論じています。

以上の諸説を考えているうちに、今後しなければならないことや若干の問題意識を持つようになりました。

### (3) しなければならないと感じたこと

子育ての場合、好ましくない家族の雰囲気とその典型的結果（虎 P.51～P.52）もさることながら、望ましい親子関係のあり方（虎 P. 53）について、かくかく育てればかくかくのような人間になるという数多くのデータを集め、そのデータの分析から、理論を組み立てることが、より説得力を持つし、それがまた、方法論の新しい発展へ連なるにちがいないと感じました。

#### X仮説・Y仮説の前提となる人間性に関する想定

X仮説	Y仮説
1. 仕事は、元来大多数の人にとっていやなものである	1. 仕事は、条件次第で遊びと同じく自然なものになる
2. 大多数の人は、仕事に抱負もなければ、自ら責任をとろうともしない。ただ命令されることを好む。	2. 自治もしくは自立が、組織目標の達成には不可欠である
3. 大多数の人には組織上の問題を解決するだけの創造力がない。	3. 組織問題解決に必要な創造力を多くの人が持っている。
4. 生理的欲求、安全欲求のレベルのみ、人は動機づけられる。	4. 人は生理的欲求、安全欲求レベルだけでなく、社会的欲求、自尊欲求、自己実現レベルでも動機づけられる。
5. 大多数の人には厳格に統制し、時には組織目標の達成を強制する必要がある。	5. 人は正しく動機づけられれば、仕事の上でも自律的であり創造的になれる。

#### (4) 問題意識

- (1) 成長を期待しつつ大人がモデルを示すという基本的な姿勢については是認するとしても、積極的な環境づくりが必要ではないのか？
- (2) (1) に関連して、子供の成熟度に応じた環境づくりが必要かどうか？必要とすれば、子供の成熟度をみる眼とか尺度とかが要るが、みる眼を養うための理論はあるのだろうか、尺度についてはどうか？
- (3) 「訓練」という概念がある。人間は、自らを自らが訓練すると考えられるが、自らを訓練しようという欲求は環境によって刺激を受けるであろう。子供によっては積極的な訓練を与えることを考えるべきなのかどうか？人間観と環境・訓練をどう位置づけるべきなのか？
- (4) 物質的に恵まれ、きょうだいも少ない、あるいは、管理のやかましい学校、などなどの日本の現状のなかでの親の子育てに、特別のはからいが要るのだろうか？ 要るとすれば、それは何だろうか？

これらの問題について考えてきましたが、文献研究も不十分だし、考えもまとまってはいないので、別の機会に譲りたいと思います。

なお、クリス・アージリス（ハーバード大学）の成熟理論のうち、成熟をみる切り口についての論文の一部を紹介してこの項を終わります。

- 受動的か、能動的か
- 依存か、自立か
- 単純な行動か、多様な行動か
- 浅く移り気な興味か、深く強い興味か
- 短期の展望か、長期の展望か
- 従属的か、対等または優越か
- 自己認識の欠如か、自己発見と統制か

これに、共同体感覚を是非つけ加えたいと思います。

### 共同体感覚

共同体感覚はアドラー心理学の最も重要な概念であります。カウンセリングなどの実践上の目標はクライアントに共同体感覚を育成することにあるとすらいわれています。(虎 P.9)

「人間共同体への積極的な所属と参加の感覚を共同体感覚といいます。」(虎 P.9)

この定義を、目的論の項で引用したマズローの欲求説の第3段階社会欲求と比較してみたいと思います。

マズローの社会的欲求は、人間は生来社会的な動物であるから、人々に受容され、一体感の持てるような状況のなかで他人と交わることを望むものだという説です。これに対して、アドラーの共同体感覚は、積極的な所属、積極的な参加の感覚です。マズローの説が、人間の「ある」姿を示しているのに対して、アドラーの説は「あるべき」姿を示しているといえるでしょう。アドラーの共同体感覚はそこに人間の意志とか意欲が感じられます。

積極的所属の感覚というのは、共同体に対して何の疑いをも持たない信頼感であり、それへの感謝の気持ちをいうのでありましょう。

共同体によって生かされていると感じ感謝する気持ちといい表すこともできましょう。

積極的参加というのは、共同体への貢献度を持っていることといえましょう。いやそれ以上に、共同体の成功に努力しその成功を喜び、他の人びとに勇気と自信を与えてその人びともまた積極的に貢献したい意欲にかられるようになることを念願する気持ちをいうのではないのでしょうか。

さて、共同体感覚はどのようにして育まれていくのでしょうか。

これについてアドラーの見解がありましたので紹介してみます。

子供の成長の過程でたいした緊張の場面を経験しなかった子供の場合、幼時期に培われた力への欲求が、社会的連帯の関係を完全にしたいと望む気持へ次第に変わっていくという事実をアドラーは発見したというのです。

力（power）というのは、自分の目的にかなうように他人の行動を操作しコントロールする他人操作力のことです。か弱くて両親に大きく依存する赤ん坊にとっては、親を操作する能力の有無は死活にかかわる問題です。ですから赤ん坊のときから、その力を使用することを獲得すると考えられます。『ステップ』のハンドブック P. 26 に、水力（water power）ということばがでていて参加者から質問されたことを思い出しました。

その力が、われわれのいう共同体感覚に変わっていくという事実を発見したというのですが、アドラーの、劣等感と補償の概念の発見とともに高く評価されているようであります。

これと、反対に大きな緊張の子供時代を体験した子供、他人を信頼することを学ばなかった子供の場合は、共同体感覚が育たないで力の欲求が持続したり強化されたりするのも知れません。共同体感覚に乏しい子供（大人も）が、力を使うような望ましくない行動をとり勝ちであることが、以上の考え方でよく理解できるように思います。

家庭内暴力・非行などは、親の関心をひく・主導権争い・復讐の具体的なあらわれと考えられますが、これらは、力を使って親を操作しようとしていると解釈できます。従って、いわゆる問題児の立直りには、彼等の共同体感覚を育てることが中心的な治療であり、また、そのような問題児にしないためには、大きな緊張の伴わない家庭環境、例えば、子供自身が常に家庭に安定し所属していると感じられるような場をつくる、もっと具体的には家庭に役立っていると感ずる行動が常に認められている（勇気づけ）ような環境が望まれるであります。

つまり、ライフスタイル形成期にどのような大人とどのように接したかによって、共同体感覚が左右されるといえます。

人間にとって、ある種の、ある程度の緊張は必要だと思えます。もしそうだとするならば、どのような緊張がどの程度あることが、子供の共同体感覚育成にとって望ましいのかという疑問にぶつからざるを得ませんでした。

また、人間にはパワーも必要かも知れません。もしそうであるなら、共同体感覚とパワーとのバランスが問題なのかも知れません。

このようにいろいろの問題意識が次へ次へ限りなくでてきて、知識のなさを痛感しました。問題意識を一度整理しておきます。

- (1) 緊張には、例えば、好ましい緊張とそうでない緊張があるのかないのか。もしあるとすれば、緊張の種類によってホルモンの分泌にちがいがあって従って肉体に及ぼす影響にちがいはあるのかどうか？
- (2) 大きな緊張を体験しないならば、力を使って目的を達成する側面への関心から共同体への関心に移るとすれば、どの程度ならよいか？もしそれがわかるとしても、どうすればよいのか？
- (3) 力への欲求はマズローの第 4 段階自尊への欲求ですが、力には、自分の人格や振舞いによって他人に影響を与えること、地位によって与えることなどがあると思われるが、この欲求は低

次元ではないから、共同体感覚とのバランスの問題ではないのだろうか？もしそうなら、そのバランスはどのようなであればよいのか？

- (4) この他にも考えれば考えるほど疑問がおきたのだが。それらについて、理論はあるのか、試行錯誤と実験によって解明可能なのか？多くの事例から推測する他ないのか？

筆者のいただいた問題意識が問題提起になっているのかにさえ疑問を感じつつ問題提起だけを提示してこの項を終わります。

## ライフスタイル

### (1) 定義から

すべての人は自分のなかに、自分自身について人生の諸問題についての意見、あるいは、自分では理解もしていないし説明もうまくできないが、自分がいつもしっかりと守っている運動の法則を持って生きている。これがライフスタイルである。性格と呼ばないでわざわざライフスタイルということばを使うのは「その個人特有の生きかたのクセというような語感を大切に……」（虎 P.21）するためである。

この定義を試みに数式化するとすれば、次のような式が成り立つのではなかろうかと考えてみました。

### (1) ライフスタイル = f (習慣 1 ……、習慣 n)

$$\text{もしくは} \int \begin{matrix} \text{習慣 n} \\ \text{習慣 1} \end{matrix} \quad \text{もしくは} \quad \sum \begin{matrix} \text{習慣 n} \\ \text{習慣 1} \end{matrix}$$

### (2) 習慣 = 認知・思考の習慣 + 言動の習慣 (静的) (動的)

そこで習慣ということについて考えてみることにしました。

習慣は、われわれの思考・行動の選択と決定（実践を含む）の繰返しによって生れます。その選択や決定は自分自身がするものであるし、自分自身にしかできません。さらにもっと意味のあることは、選択には常に自由があるということです。その選択や決定が満足すべき結果をもたらすものであれば、同じような状況のもとでは再びその選択や決定を行います。このようにして習慣というものができるのでしょうが、満足すべき結果をもたらしているとは思えない、例えば子供の登校拒否の習慣をどう解釈したらよいのでしょうか？それは、恐らく、その子供にとっては、何らかの目的を達成するために学校へ行くよりも、例えば、家庭内にいることの方が、より満足度が大きいと感じたからだと思います。多くの登校拒否児をみると、ある日から突如として長期の登校拒否をするのではなく学校へ行ってみたり、休んだりを繰り返しているうちに長期化しますが、これを見ても、いろいろの試行の結果の選択であると考えてよいと思います。子供の登校拒否の目的・入り口などは複雑多岐に亘るように思いますのでここでは触れません。

子供が何らかの目的を達成するために、登校拒否を選んだのは、その目的を達成するための手立ての選択の幅—選択肢—がせまくて、他の手立て—代替行動—を知らなかったということが指摘できると思います。そこに治療のための一つの鍵があると思います。

自信・自尊・やる気なども一種の思考の習慣といえると思います。これらは積極的・肯定的な

思考の習慣であり感情の習慣です。

問題児に多くみられる消極的否定的な思考の習慣の問題点は、その子供の持っている能力を發揮し得なくしていることだと思います。これは子供に限りません。能力があるかないかでなく、どう使うかを問題にする立場をアドラーは取っています。能力を使えなくしている消極的な否定的な思考の習慣こそが問題なのだということができるでしょう。

## (2) ライフスタイルを変える

アドラーはライフスタイルは変えられるといいます。その人が変える決心をすれば変えられます。

前項では、大胆にも、ライフスタイルを習慣（流儀という日本語の方がより適切にいい表わしているように思います。例えば、今度の問題もあの人一流の流儀でうまくこなすにちがいないといったように）ということばに置き換えて考えてきましたが、習慣の生成過程を考えると、ライフスタイルは変えられない筈はありません。思考の習慣あるいは言動の習慣を変えればよいのですから。

例えば、ネガティブな思考をして悲観ばかりしている人は、ネガティブな思考に気付き（言葉にする）代替思考のポジティブな思考（言葉にする）を選択して、それを自分自身にいい聞かせる努力を続けることです。それが自分にとって満足すべき結果をもたらすなら、その思考は習慣化していくでしょう。感情も同じ要領で処理できます。

言動の習慣の変更も原理は同じだと思います。

前述のように、選択は自由なのです。選択する能力のあるなしが問題なのでしょう。選択する能力は選択することによってのみ成長すると思います。それによって選択肢が増えるからだと思います。いい換えると選択肢の多少が選択能力だと思います。

これと同じように、決定する能力もまた、決定を下すことによって伸び、繰返すことによって習慣となります。

成熟理論で著名な、クリス・アージェリス（ハーバード大学）は、人間の成熟度をみる切り口のひとつに行動の選択肢の多少（未成熟は単純な行動、成熟は多様な行動）をとりあげています。（目的論の項参照）

さて、親から常に指示され命令され解決策が与えられてそれに従うことを条件づけられた、それが習慣となった子供には、自分自身のために思考し選択し行動を決断し実践するという能力も自信も育ちません。責任感が育たないのも当然です。そういう親は子供の成熟のチャンスを奪っているし、子供の自尊の欲求や自己実現の欲求を阻止し欲求不満におとし入れ、子供の持っている能力の發揮を妨げているといわねばなりません。

『ステップ』では親は助力者であって解決者であってはならない、助言者であっても命令者であってはならないと主張していますし、そのための技術を提供しています。

以上のようにみてくると、習慣（ライフスタイル？）は造り出すことも変えることもできることは明らかです。そしてわれわれをとりまく環境・対人関係もまた変え得ると思います。

われわれは自ら幸福を選ぶこともできるし、不平たらたらで惨めになることを選ぶことも可能です。

## (3) この項の終りに

ライフスタイルを思考と言動の習慣と読み替えて考えてきて、もう一度虎の巻・アドレリアン2号、講義ノートなどのなかのライフスタイルのくだりを読んでもみると、かなりニュアンスの相違を感じてこれでよかったのかなと思っています。ライフスタイルについての定義的なものが虎



の巻だけでも 10 通り以上ありますが、ということは、ライフスタイルということばの持つ意味の幅がかなり大きくて、短いことばでは定義できないからだろうと思います。

特に、習慣ということばには、どこかに、過去というニュアンスがあることを否定できませんでした。ライフスタイルということばにはどこか未来指向を感じるのです。この文の途中に書いた「流儀」の方がライフスタイルに近いとは思いますが、ライフスタイルはライフスタイルということばのまま使うべきだとあらためて思いました。しかし習慣ということばに置き替えてみて新しい気付きがあったことは確かです。

## 勇気づけ

勇気づけは、アドラー心理学の実践上の有効な技術であり、アドラー心理学の特徴を示す技術であります。

アドラー派のカウンセリングはカウンセリングの始めから終わりまで勇気づけで終始されることが、他の派のカウンセリングと異った特徴といえます。また、育児技術としても、勇気づけは最重要視されています。ということは、勇気づけが、相手の（クライアントの、あるいは子供の）行動変容ないし持続を促進する有効な要因（動機）になるという事実があるからでありましょう。

このようなことを心理学では、正の強化といっていると思います。

## 正の強化

正の強化とは、行動変容の対象となる相手が望むものであって、その行動が再び行われることを促進することだと解釈します。

子供を例にとってみましょう。

子供が家事の分担をすることは、子供の成熟にとって望ましい（共同体感覚の育成）行為であるとするならば、そのような行為が少しでも観察されたとき、その行為が強められたり持続されるように、正の強化をすることが望ましいといえます。

『ステップ』では、そのようなときに、例えば、「ありがとう。お母さん、とても助かったわ。」といったように、Iメッセージで言うことを奨めています。

つまり子供自身は何等意識してはいないのだけれども、心のなかでは望んでいること求めていることを、例えば母親が、意図的に表現するという方法で正の強化をしているわけでしょう。正の強化をする場合に、私達は次の点に気をつけなければならないことを経験上知っています。その一つは、子供のそのような望ましい行動が少しでも観察されたならば、直ちに、強化を与えるということの必要性です。時を経てからの強化は行動変容の役には立たないようです。間をとることが必要なときもありますが、この場合、間をあけると間ぬけになります。

第2に、最初から完璧な行為を期待してはならないということです。特に子供が新しい行為を学ぼうとしているときはそうです。子供の行為が繰り返されて望ましいレベルに近づくように正の強化を使うのでしょうから、結果よりも子供の行為の動機や過程に目を向けるということが望ましいわけでしょう。

また、せっかちであってはならないと思います。（カウンセリングのときの私自身の自戒のことばです。）

要するに、勇気づけは、正の強化の有効な手段と位置づけられます。正の強化は、相手の行動変容のためになされるのですから、常に、相手の成熟成長が目的であるし、成熟の度合いに応じてなされなければならないと思います。

例えば、子供の家事分担の場合、親の家事労働の軽減が目的ではなくて子供の成長を目的とするならば、子供の行動が親の家事労働を増やす結果を招いたとしても、それはそれで、より価値のある機会として歓迎することができる筈です。子供は必ず失敗から学びます。今度はいまやろうと別な行動を選択し実践しようとするでしょう。そのようなチャンスを奪ってはならないと思います。また、親は、別なやり方を発見するように助力することもできます。また、家事分担の種類とか時間についても、子供の成熟度に応じた予めの配慮のもとに合意されていることが必要だと思います。

行動変容を促進する要因として、懲罰・負の強化、消去などがありますので触れておこうと思います。

### 懲罰・負の強化

懲罰は、相手の行動を弱めたり抑制しようとするために行われるある種の刺激と解釈しておきます。懲罰を与えることによって、懲罰に値する行動が除去された場合、除去に役立つ行動の強化を負の強化と呼んでいるように思います。

例えば、集団のなかでリーダーが話をしているとき、メンバーのひとりがおしゃべりをして話ができないとき、話を中断してみんなの注目をそのメンバーに集めるという行為（ある種の叱責）をとったとします。これは懲罰といえませんが、そのメンバーはそのために静かになりました、リーダーは話を続けられるようになったとします。この懲罰はそのメンバーが真面目に話を聴くということに対して、負の強化として作用しているということになります。

負の強化にも、行動変容の効果が認められますが、留意しなければならないことがあるように思います。その一つは、例えば、ある子供の好ましくない行動を抑止するために叱責して効果があったとしても（負の強化）他の別の子供には効果的でなかったり、場合によっては問題児にしてしまうことすらあり得るという点であります。さらに、負の強化はその効果が長続きしないように思います。母親が毎日のように同じ叱責を繰り返しているのをみても明らかだといえましょう。

もうひとつ重要な点は、してはならないことを示すことが、しなければならぬことを示したことにはならないという点です。

アドラーのカウンセリングでは、してはいけませんという否定的な助言を避けて肯定的な助言をするように奨めています（虎 P.159）負の強化の問題点として理解するとハッキリするように思います。子育てのときも同様であって、好ましい行動のあり方を明確に示すことが必要なのではないでしょうか。

### 消去

強化が行われないと、その行動は消滅するといわれています。これを心理学では消去といっています。別ないい方をすれば、ある行動をある人から消去しようと思えば、その行動に対してこちらが何の反応をも示さない（強化しない）ことが効果があるといえるのかも知れません。

例えば、子供がダダをこねさえすれば、親の何らかの反応（物がもらえるという）をひき出せると知っているとき、親としてこの好ましくない行動を止めさせたいならば、そうした子供の行動に何の反応をも示さなければ、子供の行動を消去することができるという考え方です。

一般に、人間は正の強化につながらないことを継続して行おうとはしないものようです。

ステップのハンドブック第1章では、関心を惹くことを目的とした好ましくない行動を消去する方法として、無視することを教えていますが、それ以上に、子供の建設的な行動へ関心を示す（正の強化）ことの必要性を教えています。

一般に、子供が建設的な行動をしていることには関心を示さず、好ましくない行動をするときにのみ関心を払う親が多いように思うのですが、好ましい行動をしているときに関心を示さないということは、その好ましい行動を消去しようとしていることになるかも知れないと考えなければなりません。逆に、好ましくない行動にのみ関心を示すということは、子供が親に関心を寄せてもらいたいと思えば、懲罰ですら子供は喜んで受けるようになるであろうということです。

さて、親から何の強化も与えられず、いわば、無視されて育った子供は、行動が消去されるだけでなく、ひねくれ、不平不満が多くなり仲間と問題をおこすことも多くなるようです。アドラーは無視された子供は劣等コンプレックスになるといっています。

以上に見てきたように、勇気づけは人間の行動変容や持続の促進に極めて有効な技術といえます。それはそれで正しいのですが、勇気づけのタイミングやその人にとって何が真の勇気づけになるかなどについては、研究の余地が多いように思います。勇気づけのタイミングについては、その都度、機を失せず反応することをよしとしてきましたが、例えば子供にその望ましい行動が習慣づけられた程度によって、間欠的に機をみて行う方がよいかも知れません。

真の勇気づけとは何かの問題提起は、いつも決まりきったワンパターンの反応ではかえって逆効果を生じないか（消去）、と考えたからです。勇気づけのためのいろいろの言動を豊かにしてそれに習熟することは絶対に必要ですが、それらを昇華した上で子供の成熟と自立を願う祈りと愛情から自然にほとぼしり出る感動的な反応こそが真の勇気づけになるものと信じます。

これとは全く反対に、次のような対処が真の勇気づけかも知れません。

「誰もが気づく事柄（衣装とか正しい言葉づかいなど）を別にすれば、レディと花売り娘の違いは、そのふるまいではなく、扱われ方であることにお気づきだと思います。ヒギンス教授は、私を花売り娘として扱われますから、私は花売り娘のようにふるまってしまうのです。貴方は私をレディとして扱って下さいますから、私は貴方の前ではレディでいますし、そのように扱って下さる限り、私はいつまでもレディでいるでしょう。」

（ジョージ・バーナード・ショウの劇「ピグマリオン」のなかのイライザ・ドゥリトルの台詞。  
（註）ピグマリオンはミュージカル「マイフェア・レディ」の原典です。）

以上勇気づけについて考察してきましたが、相手の成長を願う心と、相手を信頼することと、勇気づけの技術の臨機の応用とが必要であると結論してこの項を終わります。

## 現象学と対人関係

「われわれはわれわれが与えた意味づけを通じてのみ現実を体験する。」アドラー（虎 P.10）

人はある現象から受ける感覚に、独自の意味づけをし、その意味づけのを通してのみ現象を理解しますが、そのような立場を現象学とか認知論といっています。

一方、アドラー心理学では、人間の行動はすべて対人関係行動であるといっています。（虎 P.9）

ここでは、この二つの概念を結びつけて考えてみることにしました。

人は同じ現象に対しても違った意味づけをするというのですから、その現象について、Aという個人の認知内容とBという個人の認知内容とは（a）同じまたは似ている（b）違うけれども相補関係にある（c）全く相容れないなどの場合が考えられます。（a）と（b）の場合には、対人関係に問題は起こらないけれども（C）の場合には、AとBとの間に認知の不協和が起こると考えられます。このことについて、レオン・フェスティンガー（スタンフォード大学）の分析があり

ますので簡単に紹介してから考えてみたいと思います。

「もし、一方の認知内容が他方の認知内容を補うものであれば、これらは協和的關係（Consonant Relationship）にあるといえる。認知の不協和は、互いに関係する認知内容が互いに相容れないものであるとき起きる。その結果、心理的に落ち着かない精神的緊張が生まれ、そこから、両立しない認知内容の一方を修正することによって、心理的緊張、すなわち不協和を減ぜしめようとする行為に結びつく。いうなれば、人間は認知の協和、つまり心理的平衡を回復すべく対処行為をとるわけである。……。」

その対処行為の一つに対話という行為があると思いますので、認知の不協和に対処する行為をAとBとの間の対話であるとして話を進めることにします。

対話ということばから受ける筆者の印象は、AとBとが一对一の対等の立場にたつての情報や意見の相互交換とうい意味です。従って、もし、AB間に上下関係があつて一方が権威をもって望むという場合は、それは対話ではないと思っています。なぜならその対処行為そのものが、緊張を減らすことにはなりそうにもないからです。それどころか、相手に理解されたい認められたいという欲求が阻止されることがあつて、一層欲求不満におち入るでありましょう。

一般に、権威主義の家庭での親子間の対話（ほんとうは対話ではないのにある親は対話だと錯覚している）では、二言めには、批判・非難・説諭などが出がちであるように思います。少なくとも対等の立場で、相手の認知・思考を十二分に聴き合つて意見を交換し、認知の不協和を減らそうという目的にはほど遠いといつても過言ではないと思います。

まして、世界に類例をみないほど急速でしかも激しい社会変革を遂げたわが国では、世代間に価値感（価値についての思考の習慣）の相違があつて当然だし、認知の不協和があつて何の不思議もありません。だからこそ、一層世代間の真の対話が望まれると思います。とりわけ世代のちがう異人種の集まりのような家庭の中で人間の対話がなされなければ家庭そのものがないに等しいとさえいえます。

さて、欲求不満が高じると非理性的行為がとられ勝ちであるといわれています。また、攻撃的行為がとられることがあるといひます。攻撃的行為は攻撃的な気分をさらに増幅して、具体的な敵対行為や暴力に発展するともいわれますノーマン・R・F・マイヤー（ミシガン大学）は、「攻撃は欲求不満の一形態に過ぎない。」と言っています。

人間は、その敵意攻撃の矢を、可能であれば欲求不満の原因と思われる相手にぶつきたいと思うのが当然ですが、直接攻撃できないような状況にあると感じたならば、敵意の吐け口を直接の相手でない別の相手に求めることになるでしょう。

例えば、子供の家庭内暴力の場合、子供の敵意が仮に父親にあるとしても、もし子供に父親に対する恐怖感があるとするならば、母親や弟妹に吐け口が向けられたり、あるいは、器物に向けられたりする事例をよく見受けるのです。

『ステップ』でいう子供の好ましくない言動の目的のひとつである、主導権争いを考えてみましょう。親子間の主導権争いは家庭内暴力の一形態と考えてもよいのではないかと思います。『ステップ』では、子供の好ましくない言動の目的は親との間の主導権争いなのだから、その争いから親が逃避すれば、子供は目的を達成できなくなるから、その言動をしなくなると教えています。アドラー心理学の目的論を踏まえた見事な対処方法であります。しかし一方で、平素、子供の欲求不満・緊張を高じさせるような親の言動を止めなければ、意味がありません。

『ステップ』ハンドブック第三章以下の諸技術の臨機の適用なしに問題は解決されないことは自明であります。

マイヤーは、心理的抑圧が持続し増大すると欲求不満の別のあらわれ、たとえば合理化、退行、異常固定、逃避が生じてくるといっています。わかりにくいことばについて簡単に要約しておき

ます。

合理化とは言い訳・口実によって自分を正当化することのようです。

異常固定というのは、欲求不満によって、古い習慣的行為が固定されて同じ行為が繰返えされて、新しい有効なやり方の採用が阻止されると説明されています。ひどく叱られた子供が、頑強かつ盲目的に止めろといわれた行為を続けることがあるように、懲罰が強化され欲求不満が異常に高まると習慣的行為が固定化されるといっています。従って、もし、好ましくない習慣的行為の固定化を望むなら、懲罰を強化すればよいということになりそうです。

この説が正しいとすれば、懲罰は、好ましくない行動習慣を除去することもあるけれども、異常固定させることもあるということになります。そのどちらになるかを予見することができるでしょうか。ここに懲罰という行為の危険性があるように思います。

逃避というのは、欲求不満状態が持続すると目標達成の希望を失い、現実や欲求不満の原因から逃れようとするをいっています。『ステップ』の「無気力を示す」という言動に似ています。

以上、マイヤーの説をみてきましたが、この説から得られる教訓は、親や教師は、攻撃・合理化・退行・固定・逃避などは、すべて欲求不満の症状であり、そこに問題があるかも知れぬと考えて、対処行為を過まらないようにしなければならぬということでしょう。

このように学んできたのですけれども、何かしらこれでよいのかなという一抹の疑念が残りました。その1つは、恐らくそれは、これらの説が原因論のように感じられたからだと思います。それではアドレリアンならばどう考えるのでしょうか？どう考えるべきなのでしょう？

例えば、彼の現実から逃避しようとする行為の目的は何かと考えるでしょう。あるいは、彼が問題を解決するに際して間違っただけの手立てを選択したのであると解釈すると思います。そしてその選択の誤りを気づかせて他の手立てを考え選ばせるように指導するという手立てをとるだろうと思います。

今1つは、欲求不満・緊張の結果、起り得る行為と、人生に誤った意味を与える大きなきっかけである、器官劣等性・甘やかし・無視（人生の意味の心理学 P.20）の子供の行為への影響とをどのように統合したらよいのかという疑問が湧きました。この疑問に対するいろいろの答を考えましたが結論には至っていませんし、それをまとめるには別の機会がふさわしいと考えました。今回は問題提起に止めます。

## 終りに

この論文はアドラー心理学の勉強のし直しをした一部をまとめたものですが、まとめ方としてアドラー心理学のキー概念ないしキーになることばのいくつかをとりあげて、個別にみていく形式で進めました。この他にもとりあげたことばがないわけではありませんが、とにかく書き終えて、総合的にみてのいつわりのない感慨は「人間この未知なるもの」を再確認したということでした。

まだまだ学ばねばならない課題が山ほどあることを認識したことが最大の収穫であったと思います。また、「実践的知」の集積を心がけるために、多くの人びととの意識的出会いが必要であることを痛感しました。これからは乞われるままに講座に望んで教えつつ学びつつ教える場をできるだけ持とう、少なくとも、何らかの理由で、そのような場を失う愚はすまいと思っています。

各位のご支援を祈って止みません。

## 更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載