

アドラー心理学はどのように理解されているか —第 7 回四国地方会アドラー心理学点検ワークより—

中島弘徳（岡山）・尾中孝司（高知）

要旨

キーワード：

はじめに

アドラー心理学は、理論的には個人の主体性、全体論、認知論、目的論、対人関係論、という基本前提、そして、ライフスタイル論で説明できる。技法としては、勇気づけ、課題の分離、目標の一致、目標設定、宿題、早期回想分析、ライフスタイル診断、解釈投与、逆説的指示、ロールプレイ、認知修正、そしてリラクゼーションといった多彩な技法が使われている¹⁾。理論的には、野田は「20 世紀 100 年間に、臨床心理学はしだいにアドラー心理学の方に近づいてきた」²⁾と述べている。さらに、「現在は理論的にも技法的にもライフスタイル分析をのぞくと特徴的なものはなくなってきた」²⁾と述べている。さらに、アドラー心理学と近い立場にある治療者との相違は、治療者・患者関係のあり方とも述べている²⁾。つまり、アドラー心理学が言う、貢献であるとか、共同体感覚であるとかの思想的な面の存在が他派と大きく違うところと考えられる。

今回は、2003 年に開催された第 7 回四国地方会において行った「アドラー心理学点検ワーク」での結果から、日本のアドラー心理学の理解の特徴があれば明らかにし、あわせて、ワークの実際を示すことで、今後のアドラー心理学学習の向上の一助となるようにしたい。

方法

「アドラー心理学の点検ワーク（約 3 時間）」への参加者（24 名）を 4 つのグループにわけた後、「アドラー心理学といえば〇〇」という問題を与え、各グループ内で話し合いながら〇〇にあてはまる単語や文を自由に書きだしてもらった。

参加者について

参加者はアドラー心理学カウンセラー有資格者が 2 名。パセージリーダー有資格者が 4 名。アドラー心理学を知った年数については、22 名から回答が得られ 1 年から 11 年で、平均は 5.5 年だった（各グループ内での平均等は、だしていない）。

結果

だされた項目は、162 個だった（重複を含む）。

だされた項目を「理論につながるもの」「思想につながるもの」「技法につながるもの」「その他」にわけて以下に記述する（括弧内の数字は複数回答の数を示す）。

●理論につながるもの（延べ43 個）。

コミュニケーション、スピリチュアルタスク、マイナスからプラスへ、ライフスタイル（2）、ライフスタイルを使う、ライフタスク、愛のタスク、可変、感情に支配されない、感情の奴隷ではない、感情は道具、基本前提、言葉よりも行動を見れば分かる、個人の主体性（3）、交友のタスク、行動の目的を考える（2）、仕事のタスク、使用の心理学（2）、自我を認めない、場の理論、人は変わる、全体の調和、全体論（3）、多元的人格論、対人関係論（3）、認知論（2）、負の感情を使わなくてすむ（心配不安）、目的論（4）、目標追求、流れ

●思想関連（延べ33 個）

コモンセンス、悪用が伴う、援助する、横の関係（4）、共同体感（2）、協力（2）、幸せに向かう、貢献、「今、ここで、私にできることを考える」（3）、思想、自分の人生に責任を持つ（2）、助け合う、信頼尊敬（4）、相互尊敬信頼（2）人を変えようと思うな、責任・権利（2）、相手の興味に関心を持つ、対等の関係、非支配、目覚めていること（覚醒）、

●技法（延べ30 個）

コミュニケーションに役立つ、課題の分離（4）、開いた質問（2）、共同の課題、自己勇気づけ、失敗したときが学びのチャンス、失敗したときが勇気づけのチャンス、人の話を聴く（3）、正の注目、正の注目・負の注目、他者の学びを見て学ぶ、体験から学ぶ、適切な行動に注目、不適切な行動に注目しない（2）、不適切な側面の適切に注目、目標の一致（3）、勇気づけ（3）、勇気づけ技法、遊びが大切

●その他（延べ55 個）

私には能力がある（2）、人々は仲間だ（2）、オープンカウンセリング、サバイバル人生の対処術、仲間と学ぶ（2）、勇気づけの心理学（2）、mind、パセージ（3）、アドラーギルド、アドラー貧乏（2）、あやしげ（2）、アルフレッド・アドラー、お茶お菓子つき、お遍路、かささぎ座（2）、グレゴリー・ベイトソン、ダイビングのきっかけ、ちょっときびしい、パセージリーダー、プラサード、ペルソナ、一言ではいえない、楽しい、岸見一郎、幸せ、合理的、子育ての救世主、自助グループ、実生活に活かせる、実践の心理学、実用的、職場の同僚や他の人と話が合わない（3）、人間関係が楽（フェア）、生態学的社会、選択可変性、知性的ですっきりしている、中島弘徳、仲間、仲間として誰とでも出会える、物語、野田俊作（2）、涼しい関係、対人関係の作法を教えてくれる、理論は分かっても実践がなかなか難しい

考察

基本前提である、個人の主体性、全体論、認知論、目的論、対人関係論すべてがでていた。やはり、実際の生活面への有効性も高く、他の心理学との比較で原因よりも目的を強調しているこ

との影響か、目的論や、行動の目的を考える、目標追求が多く出ていたのが印象的であった。また、一般的に強調される対人関係論や、全体論だけでなく、個人の主体性についても3つのグループから出ていた。個人の主体性という概念は、野田が「他の基本前提の基礎をなす、アドラー心理学のもっとも根本的な仮説として再評価」したものであるが³⁾、野田のアドラー心理学への貢献が伺えると同時に、参加者が最新の情報にも触れていることが伺えた。

思想関連では、信頼尊敬がすべてのグループで、また相互尊敬信頼が半数からでていた。さらに、横の関係がすべてのグループからでていたところから、アドラー心理学の思想面についての浸透が伺えた。さらに、「今、ここで、私にできることを考える」が3つのグループからでていて、自分が実践することの重要性についても理解されていると考えられた。

技法については、課題の分離がすべてのグループからでていた。共同の課題に比べて課題の分離がでていたところがアドラー心理学を学ぶ上で、日本の場合、課題をわけることを重視していることが伺えた。具体的な技法として、受容・共感、カウンセリングマインド、ストレス発散、心の傷といった、一般的に言われるところがでていないのは興味深い。それに、対して、人の話を聴く、開いた質問、不適切な行動に注目しない等の技法が多かったことから、基本前提に関連したものが技法として理解されていると考えられた。

その他としては、グレゴリー・ベイトソンなどの最新のトピックについても触れられているのが印象的であった。また、学びとしてお遍路やかささぎ座、パセージなどの催しについても触れられていることから、多彩な催しをアドラー心理学的であると理解していると考えられた。アドラーや野田俊作の名前がでていたが、ドライカースの名前がでていないことが日本のアドラー心理学が、ドライカー吉安的であるよりアドレリアンでいようとしている姿勢が覗えてこれも興味深い結果と考えられた。

さらに、実際の対人関係での有効性をあげているコメントが多いのも特徴といえる。一方で、一般の人々とのギャップを述べているコメントもあり、実用的であるが、思想と関連した実践を望むアドラー心理学の特徴がでていたと考えられた。また、仲間と学ぶといった項目から、日本のアドラー心理学が治療共同体的構造を作っているためでてきたと考えられた。

以上、ワークから得られた結果からアドラー心理学がどのように理解されているかについて考察した。以下に、ワークの実際を述べる。

1. 導入

ワークの趣旨の説明。

2. グループ分け

全体を4つのグループに分けた。

3. 課題提示

「アドラー心理学といえば皆さんはどのような心理学だと思いますか。自由に正誤にとらわれずにだしてください。だされたものについては批判等をしないでください」例えば、もし、アドラー心理学をまったく知らない人に一言でアドラー心理学を説明するとしたらどのようなになるでしょうか」等と問う。でたものを模造紙に書き込んでいく。

4. 発表

各グループに発表してもらおう。

5. 分類

だされたものについて、「理論」、「思想」、「技法」、「その他」で大まかに分けてもらう。

6. 質疑

質問を受けつける。ここで、理論や思想や技法について解説を加えてもよい。特に、その時点で話題になっているような項目については、古典的なアドラー心理学理論と照らし合わせて解説する。

7. 事例提示

グループから事例を募る。この事例について、まず、アドラー心理学の理論に基づいて理解する。この場合、でた話題をすべて使ってもよいが、全部のグループにでていた理論のみを使って理解するという方法をとってもよい。

事例を援助する。これも、グループででた技法のみを使って援助を考えてみてもよいし、共通の技法のみを用いて援助する方法を考えてもよい。

思想面からチェックする。用いた技法が、アドラー心理学の思想と照らし合わせて整合性があるかを確認する。

実際には、「二人の子どもがけんかをして困ります。妹はおにいちゃんが積んだつみきを壊します。するとお兄ちゃんはそのことに怒ってたたきます。妹は泣きわめきます。」⁴⁾ というような事例であった。今回は、だされた項目のうち、理論としては、「目的論」「対人関係論」をもとにこの事例を解釈する作業を行った。妹がつみきを壊す目的は何か、兄が怒ってたたく目的は何か、妹が泣きわめく目的は何か、誰が相手役か、誰と誰との人間関係が存在しているか、どの対人関係が扱えるか等を推量しながら話し合った。

次に、技法として、「課題の分離」を用いて、親として子ども達に対応するとしたらどのようなことが考えられるかを話し合った。

最後に、推量された内容や課題の分離から導きだされた対応方法について、発表してもらい、事例提供者に確認しつつ、事例提供者が援助と感しないものがないか確認をした。もし、事例提供者が援助と感しないものがあれば、例えば、「不適切な方法で親の注目を集めている」といった表現を、「お母さんにちゃんとわかって欲しいため」というような表現に変える等の言葉遣いを工夫する、表現を変えるなどをすることで援助と感するかについて再検討した。このことを通して、アドラー心理学の技法が、思想とつながって使用されることを実感として学べたと感じた。

終わりに

ワークに熱心に参加していただいたうえに、アンケートにもご協力してくださった参加者の皆様に誌上をお借りしてお礼を申し上げます。

文献

1) Kern,M.R.Yeakle,and R.,Sperry,L.:Survey

of Contemporary Adlerian Clinical Practices and Therapy Issues,*Individual Psychology*, 45,38-47

2) 野田俊作：アドラー心理学と現代心理療法の接点、精神療法、第 29 巻第 1 号、2003 年 2 月

- 3) 野田俊作：個人の主体性、アドレリアン、第11巻第3号、1998年1月
- 4) 澳津麻里、四国地方会と楽笑会、アドレリアン、第18巻第1号、35-36、2004年6月

更新履歴

2013年2月1日 アドレリアン掲載号より転載