

## 民主制と平等(注1)

ジヴィット・アブラムソン (イスラエル)  
井原文子 (大阪) 訳

### 要旨

### キーワード：

所属：すべての人の目標は所属し居場所をもつこと

私たちは、みんな基本的に同じ目標を追求しています。社会に所属して、そこで大切にされ居場所をもっていると感じたいのです。誰もが自分に価値があると思いたいですが、必ずしも他の人よりも大きな価値というわけではありません。アドラーは、本当はそんな必要はないのだと信じていました。アドラーによると、人と張り合って人を負かさなければならないという思いは、そもそもみんな平等で仲間だと知らないときにだけ湧き上がってくるものです。そのとき私たちはたて（垂直）の態度を選びます。アドラーは言います。自分にも人にも気持ちよくやさしくなろうと思えば、自分に価値があり愛され、求められ、必要とされていることを知る必要があると。みんな自分がこの世界の大切な一部だと思いたいのです。

たとえば、子どもは学校を休んだら、他の子が寂しがっているだろうなと思います。妻は、夫が彼女と出逢えた幸せを感じてくれるといいなと思います。労働者は、自分の仕事に意味があって社会に貢献していると思いたいのです。パーティに呼ばれた人は（あまり行く気がなくても）、お義理ではなく、楽しいから自分が招待されたのだと思いたいのです。

ハノッホ・レヴィン<sup>(訳注1)</sup>がこの感情をとともうまく描写しています。ヤコービは、結婚してもいいわよとルツにほのめかされた後、こう叫びました<sup>(注2)</sup>。「僕は求められている。求められて、必要とされて、大事にされて、居場所がある。僕の存在を気にかけてくれる人がいる。僕は求められている！ 求められている。死んだら、僕の棺桶の前で彼女が泣いてくれる。彼女の泣く声が聞こえる！ 僕は待てない。結婚式の1時間後に死んでしまいたいぐらいだ！」

のけものにされ、必要とされず、求められず、関わりをもてず、「みんなは仲間だけれど自分はそこに入れない」という感情は、その人にとっては自分が劣っていて「みんなは上において自分は下にいる」ことを意味します。人はいつも、あらゆることをしてこの苦痛を避けようとします。

人間は、欲求や衝動を満たすためにだけ生きているわけではありません。命を賭しても、兵士は

---

注1： Material for “ Democracy and Social Equality” course 2010 ICASSI, Zivit Abramson

訳注1： Hanoch Levin イスラエルの詩人・劇作家

注2： ハノッホ・レヴィン『ヤコービとライデンタール』より

喜んで人を救うため戦場に向かいます。戦友と同じ集団に属していること、人々に必要とされていること、もし自分がいなければみんなが寂しがらるだろうことを知るために兵士は戦います。禁欲・断食・ダイエットも、人生の意味や自分の価値を追求していると考えれば説明できます。禁欲主義者は、性欲を満足させるよりも信念に従う方を選びます。ハンストをする人は食欲を犠牲にして、彼の大義に生きようとします。ダイエットをする女の子は、健康な食欲を抑えつけて、痩せることで評価を得ようとします。衝動と矛盾するようにみえるこれらの行動は、欲望を満たすよりもっと大切なものがあることを示しています。それは所属です。

人はどうしたら所属を感じるのでしょうか。そのためには次の3つの方法があります。

1. 祝福された人の道
2. 「たて人間」の道。自分で作り出したある条件を満たすことで所属を感じます。
3. アドラーから学ぶ道。社会への貢献を通して自力で所属を感じます。

## 1. 祝福された人の道

生まれながらに祝福された人たちは、人生の最初の日から、家族の中に無条件で所属しています。これは幸せな道です。アドレリアンはいつの日かこれがあたりまえの道になることを願っていますが、今のところはわずかな恵まれた人だけの道です。この人たちは子ども時代にたくさんの勇気づけをもらって、自分は大切な存在で人々は仲間だと感じます。家族の中でこの感覚をぐんぐん育てて成長し、それは一生涯ここに刻まれます。才能や行動と関係なく、他の人も自分も、みんな仲間でみんな平等だということを感じます。条件をつけられることも批判されることもなく、また自分だけでなく、他の人にも同じように居場所があり尊敬されるという体験をします。父親と母親の間にも、両親と子どもの間にも、子ども同士の間にも、同じく協力し合う関係があることを体験します。決定のプロセスに参加したり、その結果を他の人と分かち合ったりもします。愛され求められ必要とされていると感じ、このことから、彼にも他の誰にでも居場所があることを理解します。「僕はこのままでみんなの仲間だ。僕は何もしなくてもここに居場所がある」と感じます。

子どもに大きな影響を与えるのは親と教師ですから、アドラーは親と教師の仕事で最も大切なことは、子どものこの感覚を育てることだと考えました。そして、子どもが自分は価値があり人々と仲間であると感じその信念を育てることができるように、援助の方法を学ぶよう親と教師に勧めました。なぜならこの信念は、子どもが生涯大事に抱き続ける、最も美しい大人からの贈り物だからです<sup>(注3)</sup>。

なぜならこの子どもたちは、能力を活かし、才能を磨き、社会に貢献することに、持てるエネルギーのすべてを使うことができるからです。彼らは思うままに潜在能力をのぼし(学業に専念し)、人生を楽しむことができます(重圧に負けません)。彼らは人生の課題(仕事・交友・愛)に正面から向き合い、問題を解決し、人生に起こるさまざまな障害を克服することに力を注ぐことができます。

無条件に自分には価値があり人々は仲間だと感じられる人は、どんな時も今関わっているその事に集中します。自分に居場所があることを知っているのです、居場所を確保する必要がないので

---

注3：親や教師はアドレリアンの学習グループでこの方法を学ぶことができます

す。「100点とれなかったらどうしよう？」などと、自分の立場を心配してエネルギーを無駄に使ったりはしません。自分にだけ興味を持つのではなく、まわりを見渡して他人や状況の求めるものを観察し、いっしょに行動し創造していく感情的な余裕があります。

所属しているという感覚は、共同体感覚を育成する最良の土壌です。家族や社会に所属しておりその場所で安心している人は、できる限りその共同体の幸福に役立ちたいと考えます（たとえば、子どもはお手伝いをしようとしています）。さらに、共同体感覚のある人は、心がおだやかで楽しい人生を送ることができます（いつもずっとというわけにはいきませんが）。

## 2. 「たて人間」の道

不幸なことに、たいていの人はこちらのグループに属しています。私たちは自分の価値を感じるために、何らかの条件を作りだし、それを満たそうとします。多くの子どもが何かを満たさないと家族に受け入れてもらえないと感じます。「僕はこのままでは価値がない。僕の居場所はない。居場所を得るためには、僕はある条件を満たさなければならない」。

それはたとえば、僕は「いい子」でいるときだけ受け入れられるとか、「総支配人」でいるときだけ居場所がある、というようなものです。こういった人は57歳になっても「いい子」でいることや総支配人の地位につくことを全力で実現しようとしています。

なぜ人によって違う条件を發明するのかというと、後で述べますが、それが主体ひとりひとりの認知と解釈によっているからです。ひとりひとりがあらゆる子ども時代の出来事に反応して、どんなときに自分に居場所がありどんなときに居場所がないのか、居場所を持つためには何が起これなければならないのか、どんな条件を満たさなければならないかについて、独自の考えを發展させます。それを満たさない限り自分には価値がないと信じこまれたこれらの条件は、明らかに、たての軸上にあります。どの条件でもそれを満たすことでその子は特別な場所、他の人よりいくらかは高い場所に上がることができます。いくつか例をあげましょう。

私はみんなに注目されて、みんな（あるいは誰か）の関心が私に向いているときだけ所属できる。私はみんなより強いときだけ価値がある。私はみんなよりたくさん知っているときだけ居場所がある。私はみんなより正しいときだけ価値があると感じる。私はすべての人が愛してくれるときだけ所属できる。

どうしてこんな考えが生まれてくるのでしょうか。「～のときだけ居場所がある」というような基本的誤りは、どうして育ったのでしょうか。これは多くの悲しみと苦しみをもたらす、ほんとうに間違った考え方なのです。

人は生まれた瞬間から、まわりを見渡してすべてのものを主観的に解釈し始めます。ここで大事なことは、子どもの思考や論理や判断は未発達で、子どもの解釈があまり賢くないということです。子どもはあまりにも早く結論に飛びつきます。子どもはいつも結論を一般化して誇張します。そうして、間違った考えは頭にこびりついてしまいます。まるで「スープが熱すぎる」と子どもが言ったその瞬間に、たまたま母親が「塩を入れなさい」と言ったので、何年たってもスープをさますときは塩を入れたらいいのだと信じ切っていたようなものです。どこの家庭でもこんな話があります。

塩でスープをさます程度の一般化ならいいのです。そのうち間違いがわかれば笑い話ですむでしょう。問題は、どうやって人が互いにうまくつきあっていくとか、人々の中で自分の居場所は何なのかというような問いに対しても、子どもが誇張して一般化した解釈を下す傾向があるこ

とです。ですからこれらの結論は、ほとんどすべての場合、間違っています。

たとえば、ある子がこんな印象をもったとします。「僕はみんなにとっていちばん大切な存在だ。みんなは僕が望むことを何でもしてくれる。これは良い気分だ（みんな仲間だ）。結論：僕が良い気分になるためには、これと同じ条件が満たされるべきだ」。そして彼は次のような一般化に飛躍します。「僕がみんなの中心にいて何でも決められるときだけ、僕には価値があり居場所がある。だから僕がみんなの中心にいないときや決めさせてもらえないときには、僕は居場所がない」。(もちろん居場所はあります。誰にでもあるのです)。

そして彼の最終結論は次のようなものになります。「この条件がいつも満たされるように、僕は気をつけていなければならない」。こうして、人々の中心にいてすべてを決めることは(深刻な危機を経験したり心理療法を受けたりしないかぎり)残りの人生でずっと彼の所属のための条件となり、彼の行動のすべてが、この目標に向かうことになります。

アドレリアンが親たちに学んでもらいたいのは、子どもたちが次のような結論を出す可能性を高めるための教育と行動の方法です。すなわち、自分は家族の中で無条件に居場所があり、人に注目されてもされなくても、何かを決めることができてもできなくても、人に好かれていてもいなくても、成功してもしなくても、どんなときでも大切にされており平等なのだ。

想像上の所属のための条件は、いつも自分の状態に結びついています。それは必ず「私がある条件(成功する、人を支配する、注目の中心にいる、魅力があるなど)を満たせば、私には居場所がある」です。ですから子どもでも大人でも、自分自身が関心の対象になります。まわりの人のことや、役に立つかどうかや、楽しいかどうかではなく、いつも自分に何が起こるか、自分に何が必要か、自分に条件を満たすチャンスがあるのかなのか、という視点からだけものを眺めます。何をしても常に関心は、「これは自分に(成功、支配、注目、愛など)をもたらすだろうか?」ということです。

このように条件はたて軸上にあり、人との比較の上に成り立っていますから、条件を満たすことは、ほとんど場合誰かを犠牲にすることを意味します。すなわち「私が幸せになるためには、他の人は不幸せにならなければならない」。

ハノッホ・レヴィンの演劇『ヘーフェズ』の中で、シュクラはこう述べます。「幸せな家族に囲まれて幸せそうにバルコニーに立っているあなた! すべてうまくいってるみたいな顔をしてるけど、いったい何なの。…幸せな私たちの権利を使わせてくれないっていうの? 不幸な他人を見ること。不幸な他人を。不幸なあなたは不幸そうにしないでくれないと、私たちは幸せになれるのよ…。わかってるでしょう?」

このように「条件つき人間」すなわち「たて人間」には、共同体感覚がほとんどありません。

「Only if ~でさえあれば」の条件で特に多いものをあげてみましょう。現代はほとんどの人が、人よりも、あるいは誰よりも、強くなければならないと信じています。あるいは、自分が誰よりも哀れだと証明しないかぎり居場所がなく(興味さえもたれず)価値もないと信じている人々もいます。その人たちは人生のほとんどを、証拠(つまりやっかいごと)を創り出して集めることに費やします。また他の誰よりも多くを達成しなければ自分に価値がないと信じる人々は、ことのほか疲れ切っています。自分の価値は成功によってしかもたらされないと考える人も、とてもたくさんいます。居場所を得るために間違っただけはいけない(すなわち、いつも間違わない、いつも正しい人である、いつも正しく行動する)と信じる人にとっては、自分に価値があると感じるのはとてもむずかしいことです。

同じ「条件つき人間」でも、どの程度目標に達しているかで違いがあります。才能のある人、勤勉な人、創造力のある人は、目標の場所に到達したと感ずることがあります。しかしこの成功には必ず誰かが代償を払っていますし、いつも一時的で、人の反応や状況によって左右されます。しかもその場所がいつ失われるかわからないので、いつも不安に脅えています。

あまり成功しない、あるいは全く条件を満たすことのできない人もいます。この人たちの人生は、劣等感、苦悩、不満、失望、怒り、憂鬱でいっぱいです。

すべてが本当に悲劇的な誤りなのです。みんなが休むことができます。実は、椅子の数は足りているのです。みんなが働いて愛し合って楽しんで、一言で言えば、生き生きと暮らすことができます。

### 3. アドラーから学ぶ所属への道

アドラーによると、自分の力で、比較的安定して所属を感じる方法があります。共同体感覚に基づいて「社会の有益な側面」を選んで行動するやり方です。どういうことでしょうか。どうしてそれがうまくいくのでしょうか。

無条件の所属を子ども時代に感じられなくても、ある人たちは「たて人間」になりません。その人たちは別の選択肢があることを理解します。

人は、共同体の利益に調和して行動するなら、自分の力で所属を感じることもできます。社会に貢献し、人々の役に立つ方法を選びとる道があります。受け取るだけでなく、与えることの方に注目します。競争を避け、協力します。そうして自分で自分の評価をゆっくりと高め、人々の役に立つ自分は必要とされており、だから求められ、たぶん愛されるのだと感ずることができます。

この道を選ぶ人は、自分で自分の幸せを築くのですから、いわば「たたき上げ」です。出世して何かを得ようとするのではなく、ただ自分のために働きます。状況の求めることをする（ごはんの用意ができたならお膳立てをする）、あるいは、他者に関心を持ち他者の助けになりたいと願う（隣人に塩を届ける）など、この方法は条件つきで所属感に達しようとする前述の方法よりはるかに勝っています。ここでは自分で良い気分になることができます。ある人が何か（家庭や地域や学校など）に貢献して、そのことで自分の価値を感じるなら、彼は他人にも状況にも頼ってはいません。自分の所属を自分で得ているのです。そうです、いつだって貢献することは可能なことです。英雄的行為や人類を救うなどということでもなく、いつでもどこにでも、与えたり助けたり人の役に立つ状況はあります。たとえば話を聞いてもらいたがっている人の話を聴いてあげるとか、近所の邪魔にならないように騒音を出さないとかいったようなことなら、いつでもできることです。

もうひとつ良いことがあります。「自分の力でする」このやり方は、居場所がないと間違っと思ひこんでいる人々にとって、もっとも有益です。このやり方を選べば、行為の直接の結末がもたらす満足に加えて、多くの場合、肯定的反応が返ってきます。それは必ずしも必要なものではありませんが、いつも良い気持ちにするものです。肯定的反応は勇気づけになり、このやり方を続けていく動機が強化され、それがさらに満足と自尊心をもたらす、また肯定的な反応を得て繰り返されます。

しかし、この人たちの所属感や自尊心は、生まれながらに家族の中でそれを得た恵まれた人々ほど安定してはいません。人生の初めに無条件の居場所があると確信したわけではないので、「た

て人間」と同じようにほんの少しのことでぐらついて、いつも補給が必要です。「たて人間」と違うのは、この人たちは自分を勇気づけるのに必要なものは貢献や有益さや寛容だと知っており、またそのように行動できるところです。しかしときとして辛い目にあうと、自分や自分の居場所や人生への信頼を失ってしまいます。というのは、学習し意識して「人生に有益な側面」を選んではいるけれど、彼らもまた、居場所を得るために満たさなければならない条件があると、密かに信じているからです。

ここまで、まるで人はこの3つの方法のどれかを、きれいにより分けて使っているかのようにお話ししてきました。ですが実際には、私たちはみんな、これら3つを混ぜこぜにして所属を感じています。いくらかの所属は子ども時代に家庭で得て、いくらかは競争によって、いくらかは有益な良い行いでもって得ています。人と人の違いは、ただおのおのの要素の相対的な量の差でしかありません。

たての態度:

「ある人は劣っていてある人は優れている」は間違っている

まず練習問題をしましょう。次の文を完成させてください。

「私は\_\_\_\_より劣っている（価値がない）と感じる」。

よくある答えは、「私は、クラスの他の子たちより・高級住宅地に住む人より・友だちより・他の民族より・高学歴の人より・お金持ちより・美人より・痩せた人より・きれいに日焼けした人より・男より・モデルより・ぴかぴかの家に住む主婦より・成績のよい子の親より・もう寝返りをうち始めた赤ちゃんの母親より・私より英語を上手に話す人より、劣っていると感じる」。

今度は次の文を完成させてください。

「私は\_\_\_\_より優れている（価値がある）と感じる」。

答えはまったく同じです。逆さまだけで。

私たちが（少なくとも社会生活を送っている人間が）経験するほとんどすべての苦しみ、悩み、心の痛みの原因は、アドラーによると、これらの答えが教えてくれます。まじめに正直に考えてくださるなら、ひとつも答えを思い当たらないような人はまずいないでしょう。

なぜ私たちは、ある人々は自分より優れていてある人々は自分より劣っていると信じているのでしょうか。そんなの当たり前だと思いませんか。ほとんどの人がそう言うかもしれません。たとえばこんなふうに「だって借家住まい私より、家を持っている人の方がえらいに決まっているでしょう」。あるいはこんなふうに「大卒の僕が高校も出ていない女の子とデートするなんて考えられないよ」。

いいえ、違います。

アドラーは、人はそんなふうに考える必要はないのだと言います。他の考え方があのです（こ

れについては次の章で説明します)。アドラーは、すべて視点(構え、態度)の問題なのだと思います。いま広く世間に受け入れられている態度は、見当違いです。ほんとうに悲しいことですが間違っています。私たちはこれを、たての世界観と呼びます。どういうことでしょうか。

てっぺんが空に向かって高く延びていて、足元は深い底なしの穴に続いている梯子を思い描いてください。これが、たて軸です。たての世界観では、すべての人間が梯子に乗っています。ひとりひとりが梯子段の違う高さのところにあります。

ひとつの梯子段にはたった1人分の場所しかないので、人々がいっしょにいることはできません。「1人」とは、個人のこともあるし、夫婦、家族、社会、人種、国民、男性あるいは女性、ということもあります。

ですから自分以外の人はみな、自分より上か下にいることになります。この捉え方(見方)だと、私たちはみな上に昇ることを欲します。自分がいま梯子のどの位置にいるのか、それは、ただ比較によって知るしかありません。自分の上下に誰が、またどれだけの人がいるのか、いつも上にも下にも気をくばって見ていないと、自分がどこまで昇ったのか、どこにいるのか、だからどう感じればよいのか、わからないのです。

子どもが学校から帰って嬉しそうにこう言いました。「お母さん、僕テストでAをとったよ」。すると母親はこう尋ねました。「A+をとった子は何人いたの？」

子どもの答えを聞くまでは、母親は喜んでよいのか悲しんでよいのか決められません。自分たち(母親は子どもと一体なので)にどれだけの価値があるのかわからないのです。この母親のように、梯子の理論によって人と比較して、証明できたときにだけ自分に価値があると感じる人のことを、ここでは「たて人間」と呼びます。見上げると、ねたましく羨ましく嫌いな人たちがいます。こんな感情はどれも自分を劣っているように感じさせるので、「たて人間」はみじめになります。見下ろすと、自分にとって尊敬に値しない人たちがいます。その人たちのおかげで、「たて人間」は少しいい気持ちになります。

もちろん、「たて人間」は絶えず重圧を感じています。いつも上へ上へと昇り続け、人に追いつき追い越さねばなりません。追い越したところで、たいていはまたもっと高い次の目標が見つかります。道は遠く困難で果てしなく、てっぺんにたどり着いたとしても、決して落ち着いて安心することはできません。なぜなら、いつ誰が現れて自分を追い落とすかわからないのですから。

ある主婦が友だちに、家の物はすべて新しく買い揃えたのよと言いました。友だちが「それじゃ全部が最新なのね」と言うと、その主婦は悲しそうに答えました。「でも明日にはもっと新しい商品が出るのよ。残念なのは、それと交換してもらえないことなの」。

ある大女優が、あるとき深いため息をついて、私にこう言ったものです。「毎年、どれだけたくさん才能あるきれいな娘たちが、養成所を卒業してくるか知ってる？」

そうです。「たて人間」は休めません。どんなに高く昇りつめても。

人間の頭の中には、ひとつだけでなく、たくさんの梯子があります。各々が、いくつかの梯子を選んでその頂上をめざします。ある梯子について兄に勝てないと感じた弟は、すぐに別の梯子を選んでそこに力を注ぐでしょう。たとえば兄が勉強の梯子をうまく昇っていたら、弟は魅力という梯子を昇るかもしれません。家族の中でもっとも人好きのする子どもは、その梯子を追求することにしたのです。あるいは最悪の生徒になるという梯子を作り出して、そこで「秀でる」かもしれません。どんな梯子でも、上にいることが重要なのです。

下の段にいることや一番上に昇れないことは辛いので、それを避けるために、絶対に選ばないことにした梯子もたくさんあります。たとえばこんなふうに言う人がいます。「物理は一度も勉強したことがないの。興味なかったものだから」。つまりこういう意味です。「私が物理の梯子の

下の方にいるなんて思わないでくださいね。そうじゃないんです！ 最初からその梯子には乗らなかったのです」。こんなふうに、人より上手にできないと信じている事がらについては、「たて人間」は成長する楽しみや喜びをのがしてしまいます。

強い嫉妬は、その相手がうまく昇っている梯子に、自分もまた乗っていることを意味します。でなければ嫉妬したりはしません。むかし密かにあこがれていたのでなかったら、数学者がマラソン選手に嫉妬することはないでしょう。会社員がダンサーの成功をねたむこともまずないでしょう。ダンスの梯子に身を置いたことがないからです。会社員がダンサーに嫉妬するとすれば、そのダンサーの収入が多いときです。収入の多寡は、会社員のよく張り合う梯子ですから。

たての世界は競争社会です。人と人は互いに競争相手です。とてもたくさんの種類の競争がありますが、ひとつとして本当の喜びをもたらすものはありません。肯定的な自己像をもつ楽観的な「たて人間」は、自分の選んだ梯子を高く高く昇っていけると信じているので、表面上はよい気持ちかもしれません。こういう人は直接的でハードな道を選びます。努力しますし、投資もします。自分自身と技術を磨くためにできる限りのことをします。しっかり働きます。全力を尽くして梯子を昇り続けます。そしてしばしば成功し喜びを得ますが、いつもそれを脅かすものや、重圧や緊張があります。

梯子を昇る能力にあまり自信のない人は、なおさらです。彼らが「ひとつ上」に昇るために使うもっともありふれた方法は、上の人をひきずり降ろすことです。たとえばこんなふうに、人を批判したりばかにしたようにふるまいます。「お金のことについて何も考えていないのね」「またそんなことして、そこらじゅうめちゃくちゃにするんだから」。たしかにすべてが比較の話ですし、またみんながみんなを追い越そうとしているのですから、そんなに高く昇る必要はないのです。すぐ上にいる人を引っぱり降ろすだけで事足ります。自信のない人ほど、直接あるいは間接的に、人を軽蔑したり嘲笑したり恩を着せたり、人の欠点に注目して批判したりします。

優越感を確保するためのさらに簡単な方法は、最初から自分より劣った（と思える）人たちと仲間になってしまうことです。これだと、引きずり降ろしたり恥をかかせたりする必要もありません。たとえば自分より年下の子としか遊ばない子ども、尊敬していない相手と結婚しようとする花婿花嫁、そういった相手と暮らしている夫婦、いわゆる「いつも悪党や負け犬とばかりつるみたがる」人たちのすべてです。

さらに絶望的な人たちがいます。自分たちがどん底にいて、上に昇るチャンスなどこれっぽっちもないと信じている「たて人間」です。彼らは痛み（自分は無価値だと感じることは痛みです）をやわらげるため、しばしば自分の失敗の言い訳を探します。言い訳には他人を巻き込むことができます。よくあるのはパートナーを巻き込む言い訳です。「主人は私を絶対に外に出したがりなかったの。だから私はいつも家に居なくちゃならなくて、それで何も身につけられなかったのよ」。親たちも理想的な標的になります。「うちの両親は僕に勉強しろって1度も言わなかったんだ。だから僕は大学に行かなかった」。間接的な非難というものもあります。「妻は身体が弱くて病気がちでね、彼女だけでは子どもの面倒をみきれないんだ。だから僕は長時間の勤務ができなくて、それで出世できなかったのさ」。

また身体や精神的（心理的）な障害が言い訳になることもよくあります。本物の場合も想像上の場合もあります。「私の足が悪いから・目が悪いから・不安のせいで・胃が悪いせいで」などです。ここでは有機的または心身相関的な「症状」が行動への口実に使われています。「私は私の選んだ梯子のもっと上に昇れるはずだったのだけど、それに失敗した。でもそれは私の才能や努力が足りなかったからではない。私が悪かったとか私に価値がなかったからではない。それはただ（私のこの症状）のせいなんだ」というわけです。別の言い方をすれば、この人たちは梯子を昇るのをあきらめてしまったその一方で、梯子の上の位置が与えてくれるはずだった誇りと



名誉だけは、なんとしてもあきらめまいと必死にしがみついていると言えます。

「たて人間」の方法は、アドラーが言ったように「社会の有益な側面」で使うのであれば、有害で破壊的なものになってしまいます。有益な側面で使うなら、医者、会社員、総理大臣、何でもなれます。自分の選んだ梯子を昇りながら、同時に仲間の役に立つこともできます。しかし彼が関心をもつのは、本当は、自分自身の名声や自分の選んだ梯子で成功することだけです。ある人の活動が、その人の望むような地位、社会からの承認、名声、個人的成功をもたらさなくなったら、よく見ていてごらんください。その人はその活動に興味を失ってやめてしまうでしょう。総理大臣だったら、その地位に留まれなくなった瞬間に、国事への興味を失ってしまいます。総理の間はあんなにも熱心に、立派な目標や信念を唱えていたのに。彼はもう、自分に利益をもたらさない活動に一切関わろうとしないでしょう<sup>(注4)</sup>。

共同体感覚があれば、こんなふうには行動しません。患者以外の誰にも認めてもらえなくても、医者は医者として働き続けるでしょうし、大臣や国会議員でなくなっても、政治家は自ら信じる目標のために、あらゆる手を尽くして活動を続けるでしょう。イツァーク・シャミールとウリ・アヴネリは、正反対の陣営の政治家ですが、この後者の例です。逆に過去の総理の何人かは、彼らの上昇の助けにならないとわかれば、もはや国家の問題に携わらなくなってしまうました。

もっとも有害で危険なのは、敵意に満ちた攻撃や破壊的な方法で優越性に到達しようとする人々です。たとえば人種差別主義者、肉体信奉者、襲撃者、独裁者、虐待者たちです。

この社会を、別の視点から見ることができます。

自分の力で、まったく違う世界を作り出すことができます。

次章でその話をしましょう。

## よこの態度:

「すべての人は平等だ」と信じること

人間の価値は平等で、すべての人は同じ地球の平面の上に立っています。アドレリアンのこの固い信念は「よこの態度」と呼ばれます。

誰もがこのことを知っています。すべての人は平等で、すべての人に同じ価値があることを。

みんなが同じなのではありません！そうではなくてまったく逆です。私たちは違いがある「にもかかわらず」平等なのです。梯子は私たちの頭の中にだけあります。アドラーはすべての人は平等で価値があり、大切に必要とされていると言いました。みんなのために居場所があります。他の言い方をするなら、あなたが誰かよりほんの少しでも価値が低いということはないのです。たとえあなたがきれいに日焼けしていなくても、収入が少なくても、高級住宅地に住んでいなくても、成績が悪くても、料理が下手でも、赤ちゃんの首がすわっていなくても。その反対に、あなたが誰かより少しでも価値が高いということもなく、だから人を見下したり人より優れていると感じる必要はありません。たとえあなたが大学を出ていても、テレビに出ている、背が高くても、賭けで儲けても、大臣であっても。

たしかに、こんなふうを考えるのはとても難しいことです。でも何年かに1度、誰もがこのことをはっきり理解します。選挙のときは、候補者でも誰でも、全員が1枚の投票用紙しかもらえません。女主人とその召使い、大臣とカフェの店員、支配人と労働者、すべての票が同じ重さで同じ価値です。このときは誰もが同じように扱われ、それに反対する人はいません。工場経営者

---

注4：この最後の例は何人かのイスラエルの首相のことを言っています

だから、大学教授だから、サッカー選手だからという理由で、2回投票させてくれと言いだす人はまずいないのです。平等の原理は、政治の理論や宣言（たとえば人権宣言、アメリカ独立宣言、イスラエル独立声明でさえ）の範囲では、すべての人に受け入れられています。しかしながら実際の社会の関係の中では、すべての人がこれを採用しているとは言い難いのです。

もしもみんなが平等だと信じているなら、自分や他人を見下すことはないはずで、いつも相互に、自分も人も同じように尊敬し合って行動するでしょう。劣等感を抱くこともないはずで、

そうなれば素敵です。劣等感を抱いた不幸せな人たちは「他の人たち」は幸せにちがいないと間違っと思ひこんでいます。他の人たちはいつも良い気分で、幸せな結婚生活を送って、泡風呂にゆったりと浸かって、たくさん本を読んで、パートナーと同時にオルガスムスに達して、子どもは1度も喧嘩をしたことがない、等々。すでに述べたように、このような劣等感人は人を傷つけます。

劣等感をもつ人はまた、仲間がいなくて、ひとりぼっちで、取り残されていると感じます。たとえばこんなふう。「僕はつまらない人間だ。この世に居場所がない。誰も僕を必要としない。ただのありふれた男だ。派手な格好でもしなきゃ、誰も僕に気づいてくれないだろう」。中にはこんなふうを考える人さえいるかもしれません。「僕が死んでも誰も悲しんでくれないだろう」。

少し例をあげましょう。

自分の価値を感じられない人は、人生が生きるに値するものと思えません。人生や世界をつまらないと言う人に聞いてみれば、きっとその人は自分には価値がないと信じこんでいます。自分には価値があるという感覚、つまり、自分が働いて生きていく場所、自分を必要とする人のいる場所に、所属しているという感覚、これが人がこの世に存在していくために必要な最初の条件なのです。

これなしでは人は生きていけません。クラスのパーティでとても劣等感を抱いた子どもがいます。この子にとっての価値は注目の中心にいることだったのですが、パーティではほとんど誰も彼に関心を向けませんでした。これでは素敵なパーティどころではありません。両親にどうだったと聞かれたら、彼はこんなふうに答えます。「騒々しくて、全然楽しくなかった。時間の無駄だったよ」。彼はもうパーティには行かないでしょう。そして戸惑っている両親に、他の子はみんなバカで退屈で、つまらないことばかり話していると言うでしょう。彼はこうやって、友だちを劣ったように描写することによって、必死に劣等感の底から自分の価値をもち上げようとしています。比較することで自分を勇気づけているともいえます。彼は自分が所属していないと感じるグループにいるのが耐えられないので、あらゆる場面でそれを避けるようになります。これは自殺を考える人も同じです。「ここにいたくない」と言うその言葉の裏の意味は、「ここに自分の居場所がないのなら」です。

自分は劣っている（価値がない）と感じる人は、しばしば、この劣等感の原因だと思われる相手への復讐を願います。ということは、劣等感を抱く人が周りにいてその責任を負わされる限り、誰も安心できないということになります。復讐は、敵意のある態度から、強姦やテロのような暴力行為までさまざまあります。たとえば長年虐待され続けていた妻が、ある日突然で夫を銃殺する場合。あるいは6日間戦争報復のために、ヨムキップル（贖罪の日）にエジプトが起こした第4次中東戦争<sup>(訳注2)</sup>。さらに今日、豊かな社会を脅かしている第3世界の飢餓と貧困。言うまでもなく毎日の生活では、そんなに極端でない状況がたくさんあります。下の子が生まれてお母さんの態度が変わったと感じて、おまるをちゃんと使ってお母さんをさんざん喜ばせたあげく、ま

---

訳注2：1973年10月6日、ユダヤ教の祭日ヨムキップルの日に、エジプトとシリアが共同でイスラエルに対して起こした戦争

たパンツを濡らし始めた子ども（子どもはよくわかっているのです）。あるいは家では妻の言いなりの夫が、外では妻をだしにした下品なジョークを言い続けるということもあります。妻の方は、何度言っても夫がやめてくれない理由がまったく理解できません。

ときには、劣等感のもたらす苦痛を和らげるために、アルコール、薬物、他の依存物質などの「鎮痛薬」を使う人もいます。

でも解決策があります。苦しむ必要はありません。人は視点を変えることができます。そうすると物事を他の方向から眺められるようになります。少しずつ学んで身につけることができます。簡単ではありませんが、学ぶことは可能です。それが、よこの態度です。

よこの態度の絵は、たての梯子の絵と全く違います。私たちは、みんないっしょに同じ平面を行進しています。すべての人のために十分な居場所があります。人生に起こる困難と障害に対処し、それを克服し、よりよい生活に向かうという同じ目標を、全員が共有しています。

みんなが同じチームなので、助け合い協力し合うことでさらにお互いが良くなります。みんなが貢献できます。ひとつひとつの貢献が喜ばれ、認められ、必要とされます。劣っている人はいません。人と比較する必要はなく、する人もいません。

この態度をとる人を、ここでは、「よこ人間」と呼ぶことにします。「よこ人間」は「たて人間」と違い、人との関係に心をわずらわすことはありません。戦うことも張り合うこともありません。「よこ人間」にとって、自分か人か、ということはないのです。他の人の力や成功や知識を恐れず、逆にそれを必要とします。みんなが人生の苦難と闘う旅の仲間です。みんなの技術が高ければ高いほど、お互いに解決策を出し合って助け合うことができるので、みんなが幸せになるのです。

「よこ人間」のコミュニケーション手段は、主に勇気づけです。人の欠点を探して批判する「たて人間」と違い、「よこ人間」は人に力を与え、その人がベストをつくせるように援助しようとします。

「よこ人間」の向き合う課題は対人関係ではなく、人生そのものについてです。夏の炎熱、水不足、作物を食い荒らす虫害、病気、痛み、外国語習得のむずかしさ、おいしい食べ物はいつも肥満につながるので困るということ。このような事が彼らを悩ませます。

「よこ人間」のエネルギーは、自分の価値を人と比べて居場所を探るといような無駄なことには使われません。自分中心ではないのです。外の世界に、人生に向かっていきます。自分の仕事に集中します。人より秀でたり感心させたりするためでなく、最善をつくすために学問と技術の向上に力を注ぎます。よい成績をとるためでなく、興味があるから数学の問題に取り組みます。長持ちするように靴屋は靴を修理します。感心させたり先へ進むためでなく、ただ楽しんで役立つ結果を得てもらえるように、教師はおもしろい授業を工夫します。

多くの場合、「よこ人間」は落ち着いたおだやかな人々です。そして周りの人の感情もおだやかにし、私たちの生きるこの世界を、全体的にもっと良く、もっと気持ちよく、もっと美しくします。

私たちはみんな、この態度に切り換えるべきではないでしょうか？

ジョン・レノンがビートルズを辞め新しい家族との時間を大切にするようになったとき、この道に切り換えたのだと思います。彼はこう歌っています。

「みんなは僕が狂っているって言う。いったい何をやってるんだ？ って…

今は幸せじゃないんだろ？ もうゲームはしないのかい？…

最高だった頃が恋しくないかい？ もう大舞台には立たないの？…

でも僕はこうしているのが本当に好きなのさ…メリーゴーランドからはもう降りた。

勝手に回っていればいい…」(注5)

また別の歌では、恋人にこう語りかけています。「僕はいつまでもきみに感謝する…僕に成功の(本当の)意味を教えてくれたきみに」(注6)。「本当の意味」とは、おそらく、この転換のあと彼の心と人生を満たした愛と喜びなのでしょう。これ以後彼は、もっとも美しい歌の数々を生

	優越と劣等	平等
目 標	ひとりひとりが選んだ梯子で優越感を得つづけること 人と比べて自分が「一番」であると 感じることに	すべての人の現在と未来の幸福のために 貢献すること
手 段	自分に名声をもたらしてくれる成果 や成功を追求する 勝負に勝ったりよりよい社会的地位 を得る可能性のある場合だけ、エネ ルギーをつかう	(特別なことでなくても) 能力を発揮できる場合や、社会への 貢献となり、しかも自分が楽しく満 足できる場合に、エネルギーを使う
集団との 関係	個人の求めるものは集団の求めるも のと、しばしば対立している	個人の求めるものと、集団、夫婦、 家族、人類の求めるものは、同じひ とつのものである したがってそれが共同体の利益とな る
典型的な 感情	居場所を失うのではないかという心 配 人と比較する中での重圧、不安、自 信の欠如(劣等感)、自他への軽蔑、 絶え間ない緊張、羨望、屈辱、猜疑、 敵意、闘争心、落胆、憂鬱	友情、自他への尊敬、自尊心、くつ ろぎ、安心、他者への信頼
行動 スタイル	競合的、自己中心的 たえず自分の状況を気にして、強迫 的に他人と比べ続ける 梯子の位置に注目する、人の勇気を くじく 権力闘争に巻き込まれやすい、依存 的	協力的、自分の能力を有効に使う、 課題重視、問題解決志向 犯人探しをしない、責任を負う、自 立、柔軟 人を勇気づける
典型的な 対人関係	命令的 説教する、喜ばせる、なだめる、議 論する、自分の正しさを主張する へつらう、頑固、人の話を聞かない	率直、わかりやすい、主張的 アイ・メッセージ、質問する
失敗した ときの態度	失敗をすると恥ずかしく感じ、罪悪 感を抱く 「権威」に罰せられることを怖れる、 辱められたと感じる	学ぶ過程での自然なできごととして 受け入れる 失敗した人が自らよく観察し、失敗 から学び、間違いを正して、失敗を つぐなう方法をさがす

表1 個人

注5 : : ジョン・レノン「ウォッチング・ザ・ホイールズ」、1980年のアルバム『ダブル・ファンタジー』より

注6 : : ジョン・レノン「ウーマン」、1980年のアルバム『ダブル・ファンタジー』より

	優越と劣等	平等
信念	ある人は優れていて、ある人は劣っている たくさん異なる階級があり、ある人は他の人より上にいる	みんなが同じではないが平等である みんなが個性的で、居場所をもち、違いを作り出して、貢献することができる
権利と責任	特別に多くの権利をもつ者(個人・集団)と、少しの権利しかもたない者がいる	みんなが人間として同じ権利をもち、すべてについての責任を負う
一般的雰囲気	緊張、劣等感を抱く人の不穏な動き、不調和、恵まれない 権力や暴力を使って出し抜こうとする、怒りっぽい、不安定	調和、平和 多くの場合安定している
決定の方法	独裁的 上の階級の者がより多くの決定権をもつ 力のない者は絶望し、自由と決定権を奪われている 責任をとる必要がないので、情報を得ようとしな	民主的 全員による直接参加あるいは代表を通しての間接参加 自分の運命を自分で決める、みんなで結果を共有する 他のあり方や自由の大切さを意識している
葛藤解決の方法	一方が勝てば他方が負け、一方を通せば他方はあきらめ、一方が幸せなら他方は不幸である すべてどちらが強いか弱いか、どちらが財力や力をより多く持っているかによる	ドライカースの4つの葛藤解決のステップをふむ (相互尊敬・相互信頼・協力・目標の一致)
情報へのアクセス	情報は秘密にされ、一部の支配者にしか知らされない	決定に必要な情報は公開され、誰でも入手可能 ゆえにメディアが重要となる
責任と罪の所在	すべての責任は決定した者にあり、それ以外の者はすべての不幸を「上の奴ら」のせいにして不平をいう	ひとりひとりが責任をもち、ひとりひとりが現状に寄与していることを知っている 全員が参加している
遂行方法	権力者が、誰が何をどうするかを決める	実行にあたっては、能力、訓練、経験、適性などの明確な基準で役割を決める できるだけその集団内から選ぶ それぞれの責任者がそれぞれを管理する
典型的な政治制度	独裁制	民主制

表2 社会

み出しました。もはや「成功」のために書くことをやめ、彼の音楽のため、彼の思想と愛を表明するため、歌うようになったからです。

私たちが平等であることを社会で実際に感じてそれにそって行動することは、どうしてこんなに難しいのでしょうか。ICASSIで講義をする中で、私はこの概念がまだ漠然としていたことに気がつきました。平等であるとは、どういうことでしょうか。どんなふうに観察できるものなのでしょう。なぜこの生き方を選ぶことがよいのでしょうか。平等は何をもたらすのでしょうか。

表1と2でこれらの疑問にお答えしようと思います。

#### 更新履歴

2013年6月1日 アドレリアン掲載号より転載