

「学校に行かない子を勇気づける」

高柳しげみ (北海道)

要旨

キーワード：

はじめに

わが子が「“学校に行かない”で大人になる」という道を選択したとき、私たちは目の前に霞がかかった状態だったと思います。そんな中でアドラー心理学に出会い、「勇気づけ」について学び、新しい視点から子どもと関わり、今日に至ります。今回与えられた課題は、今まで学んだことの総まとめをしているようなものでした。これまでしてきたたくさんの失敗とそこから学んだことを振り返り、それを家族でシェアしあう中からこの台本が生み出されてきました。

教育講演

みなさん、こんにちは。北海道の高柳です。今日は「学校に行かない子を勇気づける」というテーマでお話しをします。子どもが、「学校に行きたくない」と言うと、多くの場合「これは大変」「何か悪い病気があるのではないか」「いじめがあったのかしら」と、とても不安になり、「何とかしなくては」と慌てて行動を起こしてしまいがちです。

「学校に行かない」と子どもが言い出した時に、学校に行くか、行かないかという目先のことにとらわれたり、このままひきこもってしまうのではないかと将来を不安がったり、今までの子育てが悪かったのかと悔やんだりすると、思わず子どもに感情的に関わってしまいます。そこか

はじめに

- 「学校に行きたくない」と子どもが言ってきたとき、アドラー心理学ではどのように考え、どのように援助していくのでしょうか？

スライド2

○場面その10

- 山形家は、両親と、中学2年生のゆりちゃん、小学5年生のはなちゃんの4人
- 2学期も始まった、ある日、ゆりちゃんが、「学校に行きたくない」と言い始める

スライド3

ら子どもはどんなことを学ぶでしょうか？（スライド2）

「学校に行きたくない」と子どもが言ってきた時、アドラー心理学ではどのように考え、どのように援助していくのかについてお話したいと思います。今日は、実際にエピソードとしてご覧になっていただく方が、わかりやすいと思いますので、二人のお子さんを持つ山形さんのお宅におじゃましたいと思います。（スライド3）

最近、長女のゆりちゃんが、朝なかなか起きて来なくなりました。起きてもなんだかぼ～としています。そして、昨日のことです。朝、学校に行く時間になっても起きてきません。やっと起きてきたとっていたら「おなかが痛いから今日は学校に行かない」と言います。お腹が痛いなら仕方がないと、その日は休ませることにしました。お昼頃になると、元気に遊び始めたので「元気になったなら学校に行ったら？」という、顔を曇らせ、部屋に入ってしまった。そして今日も、朝起きてきましたが、「お腹が痛い」「学校に行きたくない」と言い始め、学校に行く気配が、まったくありません。こんな時、あなたはどうされますか？（ロールプレイ1～スライド4）

ここは山形家の食卓です。お父さん、お母さん、はなちゃん（二女）の3人が食卓についています…（間）…ではお願いします。

3人「いただきます」

母「遅いわね～ゆりちゃん、今日は一体どうするつもりなのかしら…」

ゆり「おはよう…」だらだらと食卓に近づいてくる

3人「おはよう」

母「ゆりちゃん、今日はどうするの？学校に行くの？行かないの？」

ゆり「う～ん、お腹いたいから行かない…」

母「休んでいると勉強遅れるわよ」強め

ゆり「う～ん、わかってるけど…調子が悪いんだからさ～」ぶつぶついう

母「そんなんじゃ、いい高校にいけなくなるわよ」強め

ゆり「…わかってるって」いらついた声でいう

父「いい加減にきなさい。調子が悪いとか、お腹が痛いとか。昼間は遊んでいるそうじゃないか！そんなんでいいと思ってるのか！」

はな、挙動不審

ゆり「もういい！」と席を立ち、その場を去る。

父「何がいいんだ。待ちなさい！」父も立ち上がる

はな「行ってきます」と、その場を離れる

（間）

N「この後どうなるのでしょうか？山形ご夫妻は、どうされたかったのでしょうか？お二人に聞いてみましょう。」

母「私は、あの子の将来のことを思うと、心配なんです。学校に行かないなんて！！」

父「学校に行かないで大人になれるわけがないでしょ。あの子のためには、怒ってでも行かせなきゃ！！」

N「お二人とも、ゆりちゃんの将来を心配して、学校に行つて欲しいと思っていらっしゃるんですね。」

父母「その通りです。」

N「ありがとうございました。では、子どもたちにも聞いてみましょう。」

ロールプレイ ①

厳しく追及する親

スライド4

N 「はなちゃんは、どんな感じだったのかな？」

は 「みんな怒っててコワイ」

N 「そうだね…」

N 「では、ゆりちゃんに聞いてみましょう。」

N 「ゆりちゃん、この後どうしようと思いますか？」

ゆ 「なんか、も～腹立つ。あんな風に言われると…意地でも行ってやらないって思っちゃった」

N 「そうなんだ～」

N 「ありがとうございました」

(間)

では、もう一つの山形家をみてみましょう。(ロールプレイ 2～スライド5)

おやおや(ゆっくり) こちらの山形家では、はれものに触るようにしているようです。

母 「ねえ、おとうさんからゆりちゃんに学校に行くように言ってくださいな」

父 「う～～ん、なんて言うんだ？下手に刺激して、このまま本当に行かなくなったらどうするんだ。それに、学校に行くか行かないかなんて、本人の問題だろう。将来困るのは本人だろ。そのぐらいわかっているだろう。」

母 「まあ、あなたったら、いつもそうなんだから」(ゆりちゃんがおりてきたので会話が途切れる)

はな・母・父「おはよう」

ゆり「おはよう」

母 「ゆりちゃん、今日はどうするの？学校に行くの？行かないの？」

ゆり「う～～ん、お腹いたいから行かない…」

母 「そう、それなら仕方ないわね…」

(父親の方を見て小声で、「お父さん言ってください」というが、父親は「あなたが言いなさいよ」などと言い、終いには父親は聞こえないふりをする) 会話が途切れ、しーんとする。(間がある)

はな、キョロキョロとみんなの顔をうかがい、「いってきます」と、そそくさと出かける。

ゆり「部屋にもどろっと…」とつぶやき、立ち去る

(間)

N 「では、みなさんにお話をうかがってみましょう。お母さんお願いします。」

母 「私の育て方が悪かったのかしら…」

N 「お父さんは？」

父 「ほっとけばいいんですよ。そのうち学校に行くことになるんだから。」

N 「はなちゃんは？」

はな「悲しくて、家にいたくない。お父さんもお母さんもゆりちゃんのこと、けんかばかりしているし…」

N 「ゆりちゃんは？」

ゆり「なんだか、息苦しいっていうか…うざいっていうか…」

N 「ありがとうございました。」

(間)

家族みんなが不安になって、ピリピリしているようです。一番困っているのは、本当はゆりちゃん本人だと思います。親はゆりちゃんを援助したいと思っていますが、このような状態では援助したくてもできませんね。



ロールプレイ ②

腫れものに触るよう

スライド5

では、どのようにしてゆりちゃんを援助していけばよいのでしょうか？

子どもを援助するために
Ⅰ 子育ての目標
Ⅱ 学校に行く目的
Ⅲ 勇気づける方法

(スライド6)

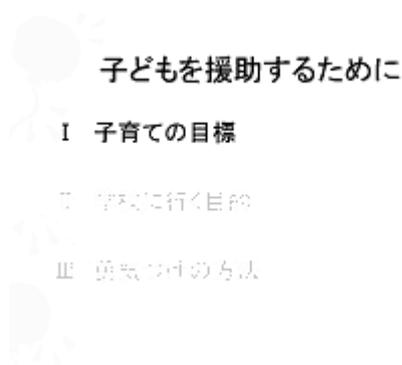
子どもを援助するために、1. 子育ての目標、2. 学校に行く目的、3. 勇気づける方法、この3つに焦点をあてて考えていきたいと思います。(スライド7)

まず初めに、子育ての目標についてお話ししたいと思います。子どもが「学校に行かない」と言い出した時に、私たちはなぜ不安になるのでしょうか？もしかしたら、将来、きちんとした大人になれないんじゃないかと思って、不安になるのかもしれないですね。皆さんは、わが子にどんな大人になってほしいと思われませんか？「自分のことができる子」「思いやりがある子」「周りの人と協力できる子」など、たくさんあると思いますが、アドラー心理学の育児学習コースの「パセージ」では、

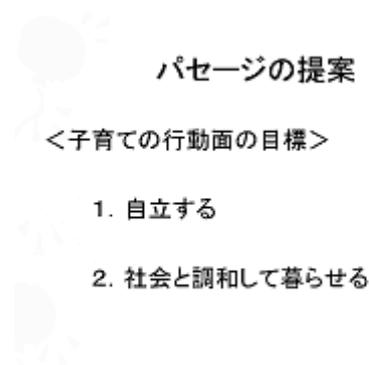
<子育ての行動面の目標>
1. 自立する
2. 社会と調和して暮らせる

(スライド8)

<子育ての行動面の目標>として、1. 自立する、2. 社会と調和して暮らせるの2つを、提案しています。「自立して」「社会と調和して暮らせる」ということは、『人々と繋がりあって、違いを認め合って、助け合って、社会の中で役割をもって生きることができる』そんな行動がとれることだと思います。



スライド7



スライド8

<子育ての心理面の目標>

1. 私は能力がある
2. 人々は私の仲間だ

(スライド9)

さらに、<子育ての心理面の目標>として、1. 私は能力がある、2. 人々は私の仲間だの2つを、提案しています。子育ての行動面の目標、「自立して」「社会と調和して暮らせる」ために、子どもたちに「私はみんなとつながっているな」「私は大切にされているな」と感じて、「私は人の役に立つことができるな」「みんなのために、私にできることがあるぞ」と思ってもらいたいです。そのためには、1. 私は能力がある、2. 人々は私の仲間だと感じられることが必要だと思います。(スライド10)

アドラー心理学では、この心理面の目標「私は能力がある」「人々は私の仲間だ」に向かうように援助することを『勇気づけ』といいます。そして、どうすれば、親が子どもに『勇気づけ』できるのか？いつもそれを考えるのがアドラー心理学の子育てです。

(スライド11)

「学校に行くのはどうして?」「どうして行かなくちゃいけないの?」と、子どもに聞かれたことはありませんか。子どもはたくさんの可能性や力をもっています。その力を周囲の人や社会に役立てる形で使って欲しいと思いませんか。少なくとも社会に対して破壊的にはつかってほしくありませんよね。子どもが「どうして行かなくちゃいけないの?」と聞いてくるときは、学校で学んでいることが、自分の将来とどうつながっているのかわからなくなったり、自分の将来に対して漠然とした不安が出てきた時だと思います。

学校に行く目的

- ・子どもが自分のもっている
ちからを知る
- ・自分の力を社会のために
役立てる方法を知る
そのために必要な訓練をする

勇気づけとは

子育ての心理面の目標に向かうように
子どもを援助する



勇気づけ

スライド10

子どもを援助するために

I 子育ての目的

II 学校に行く目的

III 勇気づけの方法

スライド11

学校に行く目的

- 子どもが自分の持っている力を知る
- 自分の力を社会のために役立てる方法を知る
- そのための必要な訓練をする

スライド 12

子どもを援助するために

- I 子育ての目標
- II 学校に行く目的
- III 勇気づけの方法

スライド 13

(スライド 12)

自分がどんな力を持っているのか、どんな風にその力を活かすと良いのか、なりたい職業に就くためにどんな勉強をすればいいのか？ この辺のことがわかると、子どもは将来に向かって歩きだしていくと思います。学校に行く目的は、子どもが自分の持っている力を知り、どうすれば自分の力を社会のために役立てることができるのかを考え、そのための必要な訓練をすることにあると思います。子どもに「学校に行くのはどうして？」と聞かれたら、あらためて学校に行く目的を考えてもらうチャンスです。どうしたら、子どもが持っている力を生かすことができ、人の役に立てるようになるのかを子どもと一緒に話しをしてみませんか？そんな話し合いができる関係づくりから、スタートしたいと思います。

「スライド 13」では、勇気づけの方法についてお話ししたいと思います。

1. 勇気くじきをしない
 - ①その場を離れて気分を落ち着かせる
 - ②子どもの適切な側面を探す
 - ③解決を急がない

(スライド 14)

まずは、勇気くじきをしないということが大事だと思います。そのために、①その場を離れて気分を落ち着かせる②子どもの適切な側面を探す③解決を急がないということについて、お話し

1. 勇気くじきをしない

- ①その場を離れて気分を落ち着かせる
- ②子どもの適切な側面をさがす
- ③解決を急がない

スライド 14

1. 勇気くじきをしない

- ①その場を離れて気分を落ち着かせる

スライド 15

します。さて、先ほどの山形さんのゆりちゃんの家では、家族みんなが、怒りや不安、後悔などのマイナスの感情にとらわれています。このようなマイナスの感情があるときは、働きかけのチャンスではありません。感情的なままで働きかけると、なんとかこちらの言うことを聞かせようとして、相手をないがしろにする言葉を使って、お互いに傷つけあったりしてしまいます。それでは、「勇気くじき」になってしまいますね。

(スライド 15)

まずは、感情的になったらその場を離れましょう。感情的になったまま対応をすると「勇気くじき」になる可能性があります。そして、その場を離れたら気分を落ち着かせる工夫をします。どうしたら自分の感情を落ち着かせることができるのか、あらかじめ知っておきましょう。好きな音楽を聞くとか、お風呂にはいるとか、散歩をするとか、いろいろありますね。そして、朝のごたごたの中ではなく、ゆっくり落ち着いた時間に、話し合いを始めるといいと思います。(スライド 16)

次に、子どもの適切な側面を探しましょう。「子どもの適切な側面」といわれても、学校に行かない子どもに適切な側面なんてあるの？と思われる方もいらっしゃると思いますが、実はたくさんあるのです。先程の山形さんの朝の出来事の中の、ゆりちゃんの適切な側面は何でしょうか？例えば、「朝一人で起きてきた」「家族といっしょの食卓についた」「自分からおはようと言った」「親の問いかけに返事をしてくれた」…これらについてはいかがでしょうか？もしかして「できて当たり前」と思っていないですか？…もったいないですね。(スライド 17)

勇気くじきをしないための3つめは、解決を急がないことです。学校に行くか行かないかの目先の行動にとらわれて、対応を急ぐと勇気くじきになることが多いようです。大人になるには、長い年月がかかります。すぐに解決するのではなく、ゆっくりと学んでもらう勇気を私たち親ももてるといいですね。では、気分が落ち着いたところで、いよいよ「勇気づけ」を始めましょう。

2. 勇気づけをはじめ

- ①子どものパーソナル
ストレンクスを探す
- ②子どもの話を聴く
- ③子どもと話し合う

1. 勇気くじきをしない

②子どもの適切な側面をさがす

スライド 16

1. 勇気くじきをしない

③解決を急がない

スライド 17

2: 勇気づけを始める

- ①子どものパーソナルストレンクス
(子どもの持つ力・可能性)を探す
- ②子どもの話を聴く
- ③子どもと話し合う

スライド 18

○場面その20

- ・ 今日ゆりちゃんは学校を休みました。
- ・ 家にはお母さんとゆりちゃんの二人だけです。
- ・ もうすぐはなちゃんが帰ってきます。

スライド 19

(スライド 18)

①子どものパーソナルストレンクスを探します。パーソナルストレンクスと言うのは子どもの力や可能性のことです。②子どもの話を聴く③子どもと話し合う、この3つについてお話ししていきたいと思います。(スライド 19)

また、山形さんのお宅におじゃましてみましよう。(母とゆり登場)
今日もゆりちゃんは学校を休んでいます。お昼がすぎ、もうすぐはなちゃんがお腹を空かせて帰ってくるころです。(スライド 20)

まずは、パーソナルストレンクスを探してみましよう。パーソナルストレンクスというのは、その子の持っている力や可能性のことをいいます。例えばこんな風に・・・

母 「ゆりちゃん、これからおやつを作るから、手伝ってくれない？」

ゆり 「う～ん、どんなおやつ？」

母 「そうね～簡単にできるのがいいかな♪」

ゆり 「おから、ある？」

母 「あら、何作るの？」

ゆり 「おから入りのクッキー」

母 「へ～どこで勉強したの？」

ゆり 「“ダイエット！” って騒いでいる友だちが、売っているのは高いって言うから、この間適当に試しで作ったらうまくいってさ～」

2: 勇気づけを始める

- ①子どものパーソナルストレンクス
(子どもの持つ力・可能性)を探す
- ②子どもの話を聴く
- ③子どもと話し合う

スライド 20

2: 勇気づけを始める

- ①子どものパーソナルストレンクス
(子どもの持つ力・可能性)を探す
- ②子どもの話を聴く
- ③子どもと話し合う

スライド 21

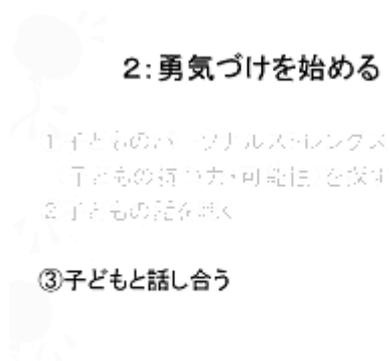
母 「ゆりちゃんって、友だち思いだよね〜♪」
ゆり 「適当だよ〜でも超〜安くできてさ、売ったら儲かるよね〜」
母 「ゆりちゃん、料理の発想もすごいけど、商才もありそうよね。」
ゆり 「まあね♪」

私たちは、子どもにしっかりとした大人になってもらいたいと願うばかりに、子どものできていないこと、弱いところ、もっと伸ばすべきところを探して、いっぱい指摘します。もしかしたら、そのことが子どもの勇気をくじいているかもしれません。その子が今できているところ、強いところ、すでに達成しているところを探して声をかけてみませんか？あるいは、子どもに何を言ったらよいのか、わからなくなっているときも、このパーソナルストレングスを探すことから始めるといいと思います。(スライド 21)

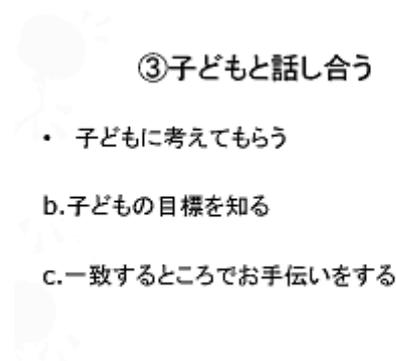
次に、子どもの話を聴いてみましょう。勇気づけの第一歩は、子どもの話に耳を傾け、子どもの考えや感情や意志を理解しようとすることです。例えば、こんな風に…

母 「ゆりちゃん、具合はどうなの？」
ゆり 「う〜ん、普通…」
黙々とご飯を食べる。
母 「お茶、飲むけど、ゆりちゃんも飲む？」
ゆり 「うん…少しだけ…あのさ〜学校って何で行くのかな？」
母 「ゆりちゃんは、どうしていくんだと思う？」
ゆり 「なんとなく…みんなが行ってるし〜行くもんだと思ってたんだよね。」
母 「そうなの。それで？」
ゆり 「でね、この間、部活の先輩にあったら、高校辞めちゃって働き始めたんだって〜そして、学校に行ったら意味無いっていうんだよね。」
母 「へ〜、で、ゆりちゃんはどう思ったの？」
ゆり 「う〜ん、まだ良くわからないけど、なんだかすごくケバ〜くなっていて、あんな風になるのは嫌だなって思った。」
母 「そうだったの…」

「子どもの行動を理解する」というのは、子どもの言うなりになることではありません。起こった出来事について、子どもがどんな風に理解して、どんな風な感情を持ち、どうしていこうとしているのかを、良く話しを聞いて理解することです。同じ出来事についても、子どもはあなた



スライド 22



スライド 23

と違う感情を持ち、違うことを考えていることがあります。
(スライド 22) そして、子どもと話し合うことです。

- ③ 子どもと話し合う
- a. 子どもに考えてもらう
- b. 子どもの目標を知る
- c. 一致するところでお手伝いをする

(スライド 23)

子どもと話し合うというのは、子どもに考えてもらい、子どもの目標を知り、そして、一致するところでお手伝いをすることです。ここで、もう一度、山形さんのお宅におじゃましてみましよう。

子どもと話し合うというのは、まずは、子どもに考えてもらうことです。子ども達には、将来、自分の力を使って、社会に役に立つような大人になってもらいたいと思います。そのためには、普段の暮らしの中で、「人の役に立つこと」がどんなに素敵なことかということを体験してもらいましょう。また、言葉で伝えたり、考えてもらうことも大切なことだと思います。たとえば、このように…

母 「ねえ～、アイスが食べられない子がいるって知ってる？こどもなのにね～」

ゆり 「アレルギー体質なんだよ、その子。友だちにいるよ。卵と牛乳がだめだって言ってたかな…」

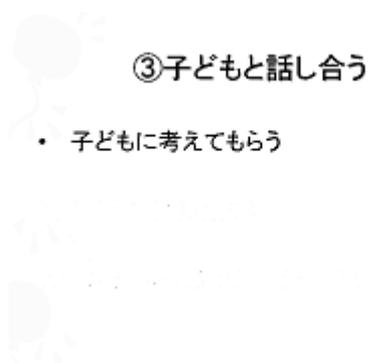
母 「ゆりちゃん、詳しいね。」

ゆり 「詳しくなんか無いよ。給食とかよく残していてさ、部活の時にスナック菓子食べたら、かゆがってたんだ。」

母 「ゆりちゃんは、お菓子作るの好きじゃない♪何か作ってあげたらどう。でも、クッキーはバターを使うから、無理かな～難しいわよね。」

ゆり 「油は大丈夫みたいだから、作れないことはないかも…」

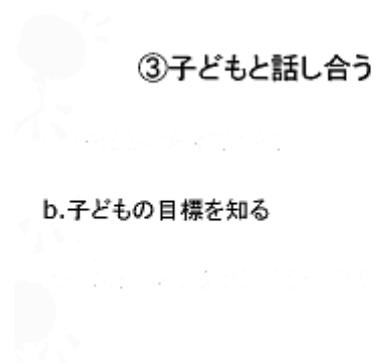
母 「あらそうなの♪作れたらお友達も喜ぶわね、きっと。」



③子どもと話し合う

- 子どもに考えてもらう

スライド 24



③子どもと話し合う

- b.子どもの目標を知る

スライド 25

山形さんのお宅では、アレルギーの話で盛り上がりそうですね♪ こんな風に雑談ができるような関係になることを、まずは目指していきましょう。雑談ができるようになると、次にはいろいろな問題についても話し合えるようになると思いませんか？（スライド 25）

次に、子どもの目標を知ることです。子どもが将来何をめざしたいのか？ そのためにどうしたらいいか？そして、私たち親にお手伝いができることはないか？などを家族で話し合うことができるようになりましょう。たとえば、先ほどの話しに続いて…

母 「ゆりちゃんは、アレルギー食や、食べ物に関心がありそうね。」

ゆり「料理は嫌いじゃないけど…」

母 「ねえ～将来、何かやってみたいこととかあるの？」

ゆり「私の作るものって、ちょっと変わってるけど、中には美味しい物もあったと思うんだ。」

母 「そうね。玄米にヨーグルト入れて炊いたら、やわらかくって美味しかったよね。」

ゆり「でしょ♪ 普段みんなが食べているものが、すご～く美味しくなるとか、みんなが食べないものを食べられるようにするとか、そんなこと考えるとわくわくしてくるの♪」

たくさん子どもの話を聴いていくと、子どもがどんなことに興味や関心があるのかが見えてきます。子どもの興味や関心が、将来どのような職業に繋がっていくのか、子どもと一緒に考えていけるといいと思います。（スライド 26）

そして、一致するところでお手伝いをすることです。十分に話しを聴いた後だと、（みなさん、十分に聞いたあとですよ～！）十分に話しを聴いた後だと、どんな風に親が援助すればいいかが見えてくるのではないのでしょうか。山形さんのところでも…

母 「ゆりちゃんは、アレルギー食や、食べ物に関心がありそうね。ねえ、ゆりちゃんって、調理師さんとか栄養士さんとかに向いてるんじゃない？」

ゆり「え～だめだよ。料理は嫌いじゃないけど、私って人付き合い悪いし…」

母 「そうかなあ？ じゃ、大学には行って研究者になるとかは？」

ゆり「へ～そんな研究してるところあるのかな～」

母「わからないけどね。今度一緒に調べてみない？」

ゆ「うん」

子どものなりたいものと、親がなって欲しいものが違うときがありますが、そんな時こそ話し合うチャンスです。初めから「そんなの無理よ」という前にたくさん話しを聴いて、実現可能な

③子どもと話し合う

c.一致するところでお手伝いをする

まとめ1

- 助け合って暮らす
- 「学校に行きたくない」と言い出したときこそチャンス

目標を親子で探していきましょう。そして、親がお手伝いできる場所を見つけましょう。(スライド 27)

人間は、一人で生きていくことはできません。いつでも誰かの手助けがないと生きていけないのです。子どももそうですし、大人もそうです。ですから、親は子どもを援助しなければなりません。もちろん、子どもも親を援助してくれます。そうして、助け合って生きるのが家族なのです。子どもを支配するのではなく、子どもに服従するのではなく、対等の仲間として子どもを援助して暮らしたいと思われませんか？

子どもが「学校に行きたくない」と言い出したときは、家族が協力しあって暮らすことを学ぶチャンスです。家族一人の課題は家族みんなの課題。家族みんなが協力して一つの課題を解決することは、とても貴重な体験だと思います。親子で成長するチャンスですね。(スライド 28)

アドラー心理学の子育ては、「勇気づけ」を目標に考えています。子どもたちに「みんなとつながっているな」「私は大切にされているな」と感じてもらうと共に、「みんなのために、私にできることはなんだろう」「みんなのために私のお仕事はなんだろう」と考え行動してもらいたいと思います。そのためにも、「私は能力がある」「人々は私の仲間だ」と感じてもらう対応を工夫したいと考えています。詳しい対応は、それぞれの家庭ごとに工夫がありますので、「パセージ」でいっしょに学んでいただければ幸いです。興味のある方は、ぜひお声をかけてください。(スライド 29) ご静聴有り難うございました。

おわりに

はじめてアドラー心理学に触れる親を対象にし、パセージに繋いでいくための内容で、時間が 30 分、というなかなか厳しい条件の中での取り組みでした。骨組みとなる場所を削りだすために貴重な時間をさいてくださったコーディネーターの澤田様、下書きの段階から常にたくさんの励ましと勇気づけをくださった岡田指導者、この講演には欠かせないロールプレイをプロ顔負けに演じてくださった役者のみなさま、そして精神的に支えてくださった多くのみなさまにお礼を申し上げます。有り難うございました。

ロールプレイに関しては、「家族の課題にする」と言うところで、すべての場面を家族 4 人が揃った場面で行いたかったのですが、時間の制約で削りました。時間が許すなら是非やってみたいと思います。また、終わってから会場の方から「料理好き以外の設定でロールプレイをできないか」というお題をいただいたので、パソコンや漫画好きの子ども、寝るのが好きな子などの設定で台本を作りたいと思っています。

まとめ2

- アドラー心理学の子育て
=「勇気づけの子育て」

- アドラー心理学に基づく
親子関係プログラム

パセージ

スライド 28

ご静聴ありがとうございました

スライド 29

この台本をたたき台にして、これからあちこちの地域で、様々なアイデアと工夫が織り込まれ、より充実した教育講演に成長していく事を願っています。

※この教育講演プログラムは著作権フリーとする。

このプログラムの使用・転載・改変は自由であるが、使用・転載・改変する責任はすべて使用者にあって、制作者はいっさいの責任を負わない。

日本アドラー心理学会

更新履歴

2013年6月1日 アドレリアン掲載号より転載