

## あるアドレリアン心理学者 50年の歩み

子どもと家族の援助を中心に

フランシス・ウォルトン (アメリカ)

井原文子 (滋賀) 訳

アドラー心理学を学ぶみなさん、こんにちは。今日このような機会をもて、たいへん名誉に感じております。そして来週、大阪と東京で家族カウンセリングのデモンストレーションをお見せできることもとてもうれしいことに思います。野田先生をはじめ日本アドラー心理学会のみなさん、今回私をお招きくださりどうもありがとうございました。みなさまにお会いできることを何ヶ月も前から楽しみにしておりました。今日の講演ではいくつかの記事や論文に触れるつもりですが、私のホームページからダウンロードできますので参考になさってください。

### アドラー心理学との出会い

まず、簡単に私とアドラー心理学の出会いからお話ししたいと思います。もう50年も前になりますが、ネバダ州のラス・ベガスで、ある心理学会に参加しました。そのときに、ルドルフ・ドライカースという名の精神科医が家族カウンセリングのデモンストレーションをすることを知りました。その頃はカウンセリングをデモンストレーションで教える人は、他にはおりませんでした。ただ、後で分かったのですが、何人かのアドレリアンはそれをやっていて、主に彼らはシカゴ・アルフレッド・アドラー研究所の指導者たちでした。私は大学院を卒業しておりましたが、教授がカウンセリングのデモンストレーションをするのを一度も見たことがなかったのです。

アドラー心理学の原理と技術を使ったドライカースの家族への援助は、素晴らしいものでした。それで私は、ドライカースに会うためにその晩の懇親会に参加しました。そしてドライカースがシカゴで教えていることを知りました。その頃私はサウス・カロライナ大学カウンセリング・センターの副所長だったのですが、大学を説得して、ふた夏の間シカゴのドライカースのところで学ばせてもらうことにしたのです。ご存知のようにドライカースはアルフレッド・アドラーのウィーン時代の弟子ですが、1937年にアメリカでアルフレッド・アドラー研究所を設立していました。

ドライカースのもとで学んだこの期間は短いものでしたが、私にとっては、大学院で学んだそれまでの年月を凌ぐほど重要で価値がありました。このときの体験が、専門家としての私の人生の方向を決めたと言ってよいでしょう。ドライカースと学んだ者はみな、彼のことが大好きです。彼は才気にあふれた良い人でした。…ただ、私たちへの要求水準がまことに高い人でした。教えるのは民主主義なのに教え方は権威主義的だと非難する人もいました。彼はオーストリア・アクセントでずけずけと話しました。あるときなどある母親に向かって、「その口を閉じなけりゃ(子

どもは)絶対に改善しないぞ」と言いました。

よく彼は側に私たちを呼んで、隣に座って家族カウンセリングをしてみせるように言いました。スーパーヴィジョンのためです。彼は少しの間は辛抱するのですが、やり方が気に入らないと、おしまいには「こいつを追い出して、かわりのちゃんと分かるやつを呼んでこい」と言ったりしました。

私はルドルフ・ドライカースに出会ってから2年して、アドラー心理学を教えるという許可をもらいましたので、卒業生向けの家庭と学校でのアドラー心理学応用講座を始めました。この講座はサウス・カロライナ州の2つの町で毎年、18年にわたって心理学者・カウンセラー・教師を対象に開催し続けております。

アドラー心理学が親と子どもにどれほど価値があるか私は深く信じておりますので、アドレリアン・チャイルド・ケアセンター、そしてアドラー幼稚園を、妻キャシーの強力な助けを得て始めました。キャシーは幼児教育の専門家です。私たちはビジネスについてあまり知らなかったのですが、センターを多くの人々のために活用したいという夢がありましたので、ほどなくサウス・カロライナ州の首都コロンビアに8つのセンターを設立することができました。

私たちは学校の先生向けの講座を頻繁に行いました。というのは、先生たちがアドラー心理学の原理を理解して、アドラー心理学の技術で子どもたちを育てる力と願いを持つことがとても重要だと思ったからです。私たちの目標は、責任感があり、仲間の幸せを気にかける子どもを育てることでした。この目的のために、センターのメンバーの親には子育ての勉強会に無料で参加してもらえるようにしました。

私はサウス・カロライナ大学を1974年に退職して、心理臨床家として個人開業しました。たくさん家族とお会いしましたし、個人カウンセリングや夫婦カウンセリングを行いました。この時期、夏の講座に参加した専門家たちが養成講座やカウンセリングに呼んでくれるようになりまして、サウス・カロライナ州のあちこちの町や都市に出かけるようになりました。1976年に北米アドラー心理学会の会長に選ばれましたので、北アメリカのさまざまな都市に招待されるようになりました。私の人生において非常に大きな体験だったのは1977年の ICASSI (国際アドラー心理学夏期セミナー) でした。その年に初めて講師として招かれたのですが、それ以後40年、ICASSIで教えて続けております。おかげで私の人生はとても豊かになりました。たくさん国から来たたくさん素晴らしい方々と出会い、ヨーロッパや南アメリカにも呼ばれるようになりました。さらに野田先生や文子さんや、ICASSI でお会いした日本アドラー心理学会のみなさんのおかげで、今日ここに来ることができました。来年夏の ICASSI はドイツのボンで開催されますが、その翌年の2019年はまだ場所が決まっておりません。ひょっとしたら、この滋賀になるかもしれませんね？

## 家族カウンセリングについて

アドラー心理学の原理と技術を教える際に、よく家族カウンセリング、あるいは家庭や学校での若者とのつきあい方についてのデモンストレーションや講義をしてほしいと頼まれます。ですので、クライアントの家族と向き合って座っているときに私が頭の中で考える主なことについて、みなさんにお話ししようと思います。ふつう家族との最初のセッションでは90分使うことにしています。これだと最初のセッションで十分に前進することができますので、家族は今もっている

問題を解決する能力があると感じて勇気づけられます。

私のやり方は、ドライカースや他の多くのアドラー派家族カウンセラーと同じです。最初に親と約40分話をします。その間、子どもあるいは若者には別の部屋で待っててもらいます。次に子どもと約30分話をします。その間、親たちには別の部屋で待っててもらいます。

クライアントの家族という時に私が考える最も大切なことは、劣等の位置に留まりたい人など誰もいないということです。本当に、社会の劣等の位置に辛抱できる人はいません。もしも劣等の位置に甘んじているような人がいたら、もう一度、もっと詳しく、その人を観察してみてください。たいてい何らかの方法で補償していることが分かるでしょう。怒りや反抗や相手を罰する言葉や行動となって現れる補償は、外から見ても明らかに分かります。ですが表だって反抗するのが安全でないときでも人は反抗しないわけではなくて、補償は受動的で隠れたものになります。子どもにしろ大人にしろ、劣等の位置に置かれた人はさまざまな行動をとりますが、私はそれを探し出すのが大好きです。

分かりやすく言うと、朝、親が「早くしなさい」などと強引で支配的な行動をとると、子どもはわざともっとゆっくり動きます。少なくとも、急いで動くことはありません。お漏らしをするのは、親の支配が大きすぎると子どもが感じて、こっそり親を罰しているのかもしれない。食べたくないものを食べなさいと強制されたら、子どもはよく喉に詰まらせたり、むせたりします。

いかなるケースにおいても、治療者が優越と劣等の関係性を見つけ出すこと、嗅ぎ出すことが大切です。私がかつても好きなアドラーの言葉は、「平等は社会生活の鉄則である」というものです。他の言い方をすると、人を尊敬して平等に扱うのは単により考え方というだけでなく、鉄則だということです。優越と劣等の関係は不安定です。私たちがお互いにうまくやっているのは、相互尊敬に基づく関係にいますときだけです。

私たちは優越と劣等の関係を識別し、クライアントにその悪影響を理解してもらい、もっと尊敬に満ちたやり方を身につけてもらうように援助しなければなりません。

親に自分の行動の目的を理解してもらうことも、同じようにとても大切です。アドラーの息子の故クルト・アドラーは、最近までニューヨークで精神科医をしていましたが、クライアントに提供する最も強力なものは、彼らが今やっていることをはっきり理解してもらうことだと言いました。家庭での具体的なやりとりのパターンを効果的に検証することで、クライアントに行動の目的をはっきり知ってもらい、優越と劣等の関係に気づいてもらうことができます。初心者のアドレリアン家族カウンセラーがよく犯す間違いは、具体的なやりとりのパターンから離れて、代わりにもっと一般的な反応を取り上げたり、なぜ家庭に問題があるのかを親に説明させてしまったりすることだと思います。なぜ家庭に問題があるのか、もし本当の意味で分かっていたなら、そもそも親は治療者のところにやって来ないはずですが。私たちはクライアントを尊敬するべきですが、私たちの知る原理を使って前に進んでもらうこともまた必要です。そうすることで、家で何が起きているのかクライアントにはっきり理解してもらうことができます。不適切な行動の実例を話してもらって、「それからどうなりましたか？ それから何が起こりましたか？」「そのとき私があなたの家のその場所にいたら、私は何をみましたか？」というように、順を追って質問するとうまくいきます。今述べたような方法を使って具体的なやりとりのパターンから離れなければ、仕事はずいぶん簡単になります。もちろん、問題を起こしている子どもの立場に立つことを忘れてはいけません。たいてい私は、ひとりひとりの子どもについて親に簡単に説明してもらいます。特に、問題を起こしている子どもといちばん違う子どものことを知りたいと思います。なぜなら、たぶんお分かりでしょうが、問題を起こしている子どもが競合している相手は、このいちばん違うきょうだいだからです。二人がお互いに競合しているからといって、二人が嫌い合

っているとは限りませんが、嫌い合っている場合もあります。同じように二人が喧嘩しているとは限りませんが、喧嘩している場合もあります。確実なことは、競合している二人は、意識のどこかで常にお互いのことを見張っているということです。何人かのアドレリアンは、性格形成に最も重大な影響を与えるのは競合相手の兄弟姉妹だと考えています。

家族療法のこの時点までくると、優越と劣等の関係と行動の目的について仮説を立てるだけの情報を得ることができていると思います。もしもっと情報が必要なら、その家族がほぼ毎日行っている共通のタスクについて詳しく見ていくことが多いです。私は次の6つのタスクを尋ねます。毎朝の日課、家事の分担、食事、宿題、きょうだい関係、寝る時間あるいは思春期の子どもなら帰宅時間について。この時点でたいてい、子どもの行動の目的を明らかにする準備が整います。私は親とだけいるときも、子どもとだけいるときも、このようにします。

忘れてならないのは、子どもの行動の目標や使い道を明らかにすることだけが家族を援助するのではなく、親の行動の目標や使い道を明らかにすることもとても大切だということです。ひとつ重要な方法を説明します。

## 最重要観察記憶

私は20年ほど前に「最重要観察記憶」という強力な技法を開発しました。『ジャーナル・オブ・インディヴィデュアル・サイコロジー』誌第54巻1998年冬号にこの論文が載っております。どんなふうにするかという、その家族特有のやりとりのパターンについて情報を得た後に、こんな風に親に尋ねます。「もう少しあなたのことをよく知るために、またたぶんあなたもご自分のことをもう少しよく分かるために、ひとつ質問をしたいのです。人間は思春期のはじめごろ、たぶん12才か13才ごろに、自分の家族の生活を見渡して、重要だと思われる人生の側面についてひとつの結論を導き出すように思います。ときにはそれは肯定的で、私は家族の生活のこんな面がとて好きだなというようなものです。ときにはそれは否定的で、こんなのは全然よくない、こういうのは好きじゃない、大人になって家族をもったらこんなことにならないようにできるだけのをしよう、というふうなものです。あなたにとってはどんなことでしょうか？ あなたが11才12才13才のころに、家族の生活について考えたことです。どんな結論を出したと思われますか？ 肯定的なことかもしれませんし、否定的なことかもしれません。」

この方法を使う目的は、親の信念体系の大切な部分、親の育児スタイルの選択に影響する私的論理の大切な部分を理解することです。親の行動は、たとえそれが間違った育児であっても、子どものためを思ってなされることが多いのですが、いつもそうだとは限りません。ときには特定の育児の方針が、自分自身を上を引き上げるため、あるいは劣等の位置に落ちないため、などが目的の場合もあります。

具体例をあげましょう。ある父親に最重要観察記憶を尋ねるところ答えました。「覚えていませとも。うちは大家族でしてね、両親は子どものために時間をとっていましたが、私のためにだけはとってくれなかったんです。私は決めたんですよ。私が親になったら、子どもが無視されたと感じないように出来るかぎりのことをしようってね。」もちろんアドラー心理学の理論で考えるなら、重大な劣等感が見つかります。この男性の信念体系は、「私は子どもに無関心でいると、よい親じゃなくなる」というものです。彼はこう考えて、子どもを無視しないように、注目が少なくなりすぎないように、常に気を配ります。彼はたまたまこう考えているのではありません。この考えは彼の信念体系のとても重要な部分です。この父親の第一の関心事は子どもの幸せではありません。彼の関心は何よりもまず自分自身に向いており、彼の信じるところによれば、子ど

もを無視するあらゆる可能性を回避すれば達成できる、充分によい父親になることにあります。このような場合、親が自分の私的論理を理解することは、不健全な量の注目やサービスを子どもに与えないための大きな援助となります。

また別の例ですが、ある母親に最重要観察記憶を尋ねるとこう答えました。「私の家族の暮らしはたいへん混乱していました。」この母親の劣等の位置は、秩序のない家に暮らすことだと分かります。彼女の決断は暮らしをとてきちんとすることでした。朝、彼女は廊下を行き来して、子どもたちにあれをしなさい、これをしなさい、早くしなさいと言って回りました。その結果、上のふたりの子どもたちはこのサービスを気に入り、母親が問題を解決してくれるのを喜びました。結果、その子たちは自分に能力があるという感覚をほとんど失ってしまいました。けれども3番目の子ども、実は母親にとってはこの子が問題児なのですが、その子は母親が支配し決定することを嫌がり、たいへん反抗的になりました。この状況は「個人の主体性」が行動に現れる一例でもあります。3人とも問題を肩代わりして解決したが同じ母親に育てられたのですが、2人は母親に責任をとってもらうことに決め、3人めは、母親が彼女を支配しようとしてもまったく異なる道を選びました。

すべての最重要観察記憶が今あげた2例のように否定的なわけではありません。よくある肯定的な例は、おそらく次のようなものです。「思い出すのは、母がいつも私のそばにいてくれたことです。」もしこのような観察記憶をもっているなら、この親にとっての劣等の位置は「いつも子どものそばにいる」ことができない状態だと覚えておくとよいです。

親の最重要観察記憶を私たちが理解し、それがどう影響しているかを親にも理解してもらえたなら、3つのよくある間違いをあらためるための援助ができます。間違いのひとつめは、親は自分が回避している危険の起こる可能性を過大評価しがちであることです。2つめは、その避けたい状況が起こったときの恐ろしさを過大評価しがちであることです。3つめは、その状況が起こったときの自分の能力をたいてい過小評価していて、過去に使ったやり方しかないと思いこんでいることです。

ですからまず、避けたい状況が起こる可能性を誇張して捉えていることを分かってもらいます。次に、防いでいる状況がもし起こったとしても、それはひどく恐ろしいことではなくて、ただ単に解決すべき問題が起こっただけだと考えてもらいます。そして最後に、今までの間違っただけの対処法の代わりに、その状況の中で有効なさまざまな技術の使い方を教えます。

最重要観察記憶にみられる結論をその親が引き出したのは、若いときのその雰囲気の中では合理的だったのだと伝えると、しばしば勇気づけになります。さらに私は、最重要観察記憶にある私的論理が、彼の人生のいくつかの場面ではほぼ必ずうまく働いてきたことにも気づいてもらいたいと思います。お分かりでしょうが、私たちが成功へと導く方法が、私たちが困難に遭わせる方法でもあるのです。たとえばある看護師は、職場ではすばらしく援助的なのですが、家庭では子どもたちの召使いになって子どもを依存的にしました。またあるエンジニアは、仕事上の変数の管理は得意なのですが、この管理的な接し方を子育ての場でも使い、子どもたちの不完全さに不寛容だったため、子どもたちは勇気をくじかれて親と権威に反抗するようになりました。

ここで少し時間を頂戴して、最重要観察記憶の技術を現場や親教育の場で利用したいと思う方々に、今ご自身でやってみていただきたいと思います。

他の人に内容を話さなくて結構ですから、ただ試してみてください。ご自分について何か学びたいと思われるなら、少しの間、私のクライアントになってみてください。では私が質問しますので、心の中で答えてください。

あなたが12才か13才のころにさかのぼって考えてください。あなたの家族の生活、あなたの生

まれ育った家族の生活を思い出してください。私たちはたいがい、重要だと思われる人生のある側面について、ひとつの結論を引き出します。ときにはそれは肯定的で「私は家族の生活のこんな面がとても好きだな」と思うものかもしれません。ときには否定的で「こんなのはぜったい嫌だな」と思うものかもしれません。

みなさんはどういう結論を引き出されましたか。それは肯定的なものかもしれませんし、否定的なものかもしれません。少し間をおきますから、ご自身で考えていただけますか……。

もしもそれが否定的なら、その状況はあなたが、特に親として、避けたいと思っているものだと考えられます。肯定的なら、その望ましい状況の不在を、避けようとしていると考えられます。今得られたその解釈は偶然のものではありません。むしろ、あなたの信念体系の重要な一部分です。

「最重要観察記憶」の技法で明らかになった私的論理が問題行動を起こしているとは限りません。ですが、この技法を子どもとの関係に問題のある親に使えば、その親を援助する際にきつととても役に立つと思います。

すでに述べたように家族との最初のセッションは90分ですが、その次のセッションは1時間です。たいへいは2度めのセッションは初回の1週間後に、それ以降のセッションは家族のニードに合わせて、1週間あるいは2週間間隔で行います。終結までのどこかの時点で私のオフィスで家族会議をやってもらい、将来その家族が相互に尊敬し協力し合って問題を共に解決できるように援助します。患者とされた子どもが思春期の若者の場合も私の使う原理と技術は変わりませんが、ひとつ重要なことを頭にとどめておかねばなりません。それは、思春期の若者は大人になることについてとても敏感だということです。ティーンエイジャーは一般に次のように考えています。「つい数年前まで僕は子どもだった。もう数年すると大人になる。じゃ今、僕はどうふるまえばいいんだ？」

親は言葉を使っても使わなくてもよいので、次のようなメッセージを彼らに伝えるのがよいでしょう。「あなたを子どもだとは思っていません。もうあなたを子ども扱いするのはやめます。」『子どもの協力をかちとる』に「18歳で大人に」というガイドラインを書きました。覚えておってください。親の仕事は、親の仕事を終えることです。少しずつ確実に、でもゆっくりすぎないように。

## ADHD をめぐって

今日最後のお話は、「注意欠陥多動性障害」の診断基準を満たす行動をとる子どもの家族への援助についてです。注意欠陥多動性障害は、ふつう略して ADHD と呼ばれていますが、現在アメリカとヨーロッパの複数の国でもっともありふれた子どもの診断病名となっています。アドレリアンの治療者でさえも、これらの子どもを援助するアドラー心理学の力を過小評価しているように思います。

ラッセル・バークレーは ADHD についてもっとも有名で多作のアメリカの心理学者ですが、彼は ADHD を次のように定義しています。「実は ADHD はひとつの症状で説明できる。今している行動を止めることと反応を先へ延ばすことの障害である」(1994)。繰り返します。「実は ADHD はひとつの症状で説明できる。今している行動を止めることと反応を先へ延ばすことの障害である。」この説明は有益ですが、残念ながらバークレーはさらに次のように続けます。「ほとんどの

子どもの ADHD は生物学的な要因があり、先天的で、ルールに従って行動する能力の欠如とともに、不注意・衝動・身体的多動を起こしやすい興奮傾向をもつ。」

この見解と対照的なものとして、ピューリッツァ賞候補の科学評論家ロバート・ウィッテカーがオレゴン州立大学の薬物効果調査における二千症例以上の研究から出した結論（2006）をみてみましょう：

ADHD は生化学的不均衡により発症するという主張があるが、それが事実だという科学的証拠は存在しない。ADHD に対する生物学的検査は存在せず、子どもの行動の観察に基づいて診断がなされている。であるから今日の科学で言えるのは、ADHD と診断された子どもたちに生物学的な異常は知られていない、ということだ。

生物学的あるいは生化学的な重要因子がないのなら、治療者や他の援助者は、いったい何をもって子どもの行動を理解すればよいのでしょうか。まずは、バークレーの ADHD の定義をもう一度見てみましょう。ADHD は今している行動を止めることと反応を先へ延ばすことの障害である、ということでした。通常私たちは短時間でどのように対処するかを考慮するため、たとえそれがほんの短い時間であっても、刺激に対する反応を先に延ばし、大急ぎで事実を検討し、反応を修正したり抑制したりします。けれども ADHD の診断基準を満たす子どもは、たいへん多くの場合、共同体感覚が未発達です。アドラーは、母親のもっとも大切な役割は、子どもが関心を向ける先を子ども自身から離して、母親、父親、他の家族、さらには外の社会へと広げることだと書いています。共同体感覚がこのように適切に発達していれば、子どもはどんなに短時間でも刺激に対する反応を先に延ばして、自分の反応を選ぶ前に、他の人の権利や幸せを考えます。

アドリアンの治療者がこれらの子どもの家庭生活を見ると、普通、子どもの共同体感覚がたいへん未発達だということ、つまり他の人間への関心がたいへん未発達だということが分かります。もっと言うと、この子どもの信念体系は次のような前提をもっているように思います。「この世の人々は私に関心をもつが、私は人々に関心がない。」二番めによくある前提は次のようなものでしょう。「少しでもチャンスがあれば大人は私を支配してくる。ぜったいに支配されないぞ。」どちらの信念体系も、子どもが他の人の幸せを考えて仲間のために行動するようには促しません。逆に今述べたような信念があると、子どもは自分の考えに夢中になって行動します。治療者の仕事はいまや明らかです。治療者は、その子どもが他の人間との繋がりとの関心を形成するように、家族に働きかけねばならないのです。

ラッセル・バークレーの言う障害は、生物学的・化学的なものではなく、共同体感覚の発達の障害であることがお分かりになったと思います。

私は最近まで、今お話ししたようなことは、ADHD の診断を満たす行動をとる子どもを扱うときに大切な、単なる仮説だと考えておりました。それは、そのような家族といっしょに仕事をしてきた経験に基づく私の仮説でした。けれどもうれしいことに、この仮説はイランのアリメ・タバタバル大学心理学部ハーミッド・アリセデイ教授の、私も加わった研究（2016）によって立証されました。その論文は『ジャーナル・オブ・インディヴィデュアル・サイコロジー』誌第72巻に、「ADHD の子どもと ADHD でない子どもの共同体感覚について」という題名で掲載されました。その結果は、3つの共同体感覚スケールを作って実施したところ、イランの ADHD の子どもたちの共同体感覚は、ADHD でない子どもたちのそれよりも有意にスケールが低いというものでした。

私の仮説を立証する情報をいくらか付け加えますと、『今日の心理学』という雑誌の2012年3

月号に、ドクター・マリリン・ウェッジが次のように書いています。「フランスの精神科医は ADHD を心理的な原因をもった医学的な状態だと考えている。」薬物を使って子どもの集中力や行為障害を治療するのではなく、「フランスの医師は、不適切な行動を引き起こす基礎にある問題を、子どもの脳の中ではなく、子どもの社会的文脈の中で探することを良しとしている。彼らは基礎にある社会的文脈上の問題を、心理療法や家族カウンセリングの形で治療することを選ぶ。この考え方は、全症状を脳の生化学的な失調などの生物学的障害に帰するアメリカの傾向と大きく異なっている。」

私は自分の経験から、ADHD 診断基準を満たす行動が起こるにあたり、主にふたつの間違っただけの雰囲気（環境）が寄与していると考えます。ひとつめのもっともよくあるものは、子どもが宇宙の中心であるという雰囲気です。このような家庭にはほとんど制限がありません。子どもの権利が他の何よりも優先されます。子どもは欲しければ欲しいものを取ればいいのだと学びます。このような子どもは、他者の幸せの邪魔になるような行動を自ら抑制することを学びません。

この状況を治療するためには、子どもに人生の秩序と出会ってもらわなくてはなりません。親は制限を設けて、その制限を固く維持する必要があります。親が管理する制限項目をはっきりさせ、子どもの文句や癩癩にあってもあくまでも譲らないことです。また子どもは、他の人を援助すること、別のやり方でグループの幸福に貢献することを学ぶ必要があります。

ADHD 症状の発症に寄与している間違いの2つめは、過剰に支配的な雰囲気です。この場合、親はたいへん批判的で言語的または身体的に罰を与えます。このような家庭の親はしばしば完全主義者です。結末を体験する方法で躡けている場合は、結末がたいへん過酷です。子どもは他の人を敵か、あるいは少なくとも競争相手だと学びますので、その結果、あらゆる他人の幸福に対してさまざまな方法で抵抗します。治療への道は、このような親に権力や懲罰の使用をやめてもらうことです。やめることで、本質的に次のことを伝えます。「まるで親がついていないとちゃんと決められないみたいにしてきたけれど、これからはもうしません。あなたが決めることができます。本当にあなたをもっと尊敬しますし、あれこれ決めるのをやめます。もしも私たちにできることがあれば言ってください。でも今は、あなたのことに口をはさまないようにします。」

この発表を終える前に、ケヴィン・ミラー監督、コモン・ラディウス・フィルム制作の『ジェネレーション R X』という映画について少し話をさせてください。

まずジャーナリストのロバート・ウィットカーから。「製薬会社と多数の精神科医は、国家薬剤管理諮問委員会とぐるになって、自分たちの利益のために正常な子どもたちが『病んでいる』と言いつのり、患者に仕立てている。信じられないだろうが、そうやってアメリカ民衆に詐欺をはたらいているのだ。」

次に精神科医のピーター・ブレギン。「ADHD は脳障害だから薬物によらないと治せないという情報は、製薬会社が流した。」

さらに精神科医のジュリアン・ウィットカーが言います。「ADHD 診断基準は、医者が教師と結託して、未開拓の薬物市場を開発するために作り出したものです。つまり、子どもたち。」

再びウィットカー医師。「子どもが成長することを許さず、子どもを薬漬けにしている。ADHD, ADD, 双極性障害の薬物を処方することで、子どもの心理学的社会的発達を阻止している。これは実に許されない罪だ。」

もうお分かりだと思いますが、DSM 診断基準による ADHD を満たす行動をとる子どもの治療について私の結論は、この子どもたちは、社会的な対処方法と他の人への関心を学ぶ必要がある



ということです。このような子どもとその親や教師を援助するにあたり、アドラー心理学の原理と技術の応用トレーニングを受けた治療者・親教育の専門家以上に、適任者はいないと思っております。

さて、ここで言うておきたいのですが、我が子の行動は生物学的な作用によると信じて投資している親と会われる場合には、この問題について議論にならないようにするのが大切です。なによりもまず、議論になってしまうとその親を援助する機会を失ってしまいます。次に、家族療法家あるいは親教育の専門家として私たちが提案すべきは、協力的で責任感のある若者に成長してもらうために家族の生活を考えるひとつのやり方です。「お子さんが生物学的な障害を持っておられるとしても、責任がとれて仲間のことを気にかけるように学んでもらえば、きっと得るものは大きいと思います。そういう面で彼の成長を考えていきませんか。」

最後に、精神的に健康であることについて、アドラー心理学の原理に基づく定義を述べたいと思います。

精神的に健康であるとは、人生に起こる諸問題に取り組む際に、自分だけでなく自分に関わる他の人々のためにもなるように責任をとろうと努力することです。

繰り返します。

精神的に健康であるとは、人生に起こる諸問題に取り組む際に、自分だけでなく自分に関わる他の人々のためにもなるように責任をとろうと努力することです。

私たちの子どもが平和で調和のとれた世界で育っていくための最短の道は、このような他者への責任や関心を、家庭や幼稚園や小学校や中学校や共同体の中で教えていくことであると保証いたします。

ありがとうございました。

参考：Dr. Frank Walton のホームページ・アドレス [www.drfrankwalton.com](http://www.drfrankwalton.com)

## 更新履歴

2021年8月20日 アドレリアン掲載号より転載