

# こころの天気図



第11号

令和2年1月31日(金)発行  
敦賀気比高校・同付属中学校 教育相談室  
メールアドレス [sodan@tsurugakehi.ed.jp](mailto:sodan@tsurugakehi.ed.jp)

## あなたの理想は何ですか？

新しい年が始まりました。この1ヶ月、皆さんはどのように過ごしたでしょうか。今回皆さんに紹介したいのは「アドラー心理学」です。

「アドラー心理学」というのは、20世紀の初頭に活躍した心理学者アドラーが創唱した心理学のことです。そして、これを解説した本、例えば『嫌われる勇気』などが出版され、自己啓発につながるということで人気になったこともあります。

この「アドラー心理学」は「個人心理学」とも言われ、「**私たちが生きる中で生じる悩みのすべての原因は対人関係である**」と考えています。

なぜなら、私たちは他の人から認められたいという承認欲求を持っており、他の人から嫌われないように立ち振る舞おうとしているからです。こうした不自由極まりない生き方が、色々な苦しみに変わるのだと考えたのです。

そして、その**解決策は「嫌われる勇気を持つこと」**だというわけです。

しかし、自分勝手に生きることをすすめているわけではありません。

『嫌われる勇気』には、「ひきこもり」のエピソードが出てくるのですが、そこでアドラーは「外に出たくない」という目的が先にあって、そのために「不安という感情を作り出している」と考えるべきだと言っています。

つまり、私たちは何か問題があるとその原因を考えがちです。

(これは、アドラーと同時代に活躍したフロイトという心理学者の考え方です。)

しかし、「アドラー心理学」では「**原因**」を「**言い訳**」ととらえて、できない言い訳を用意することで、自分が傷つかないで済ませようとしているだけだととらえます。そして、この「**言い訳**」を一切認めない立場に立って、人の心の動きをとらえようとしてきました。

また、「アドラー心理学」では、対人関係における「**優越性の追求**」という人間の普遍的な欲求の問題に注目しています。「**優越性の追求**」というのは、**生まれ持った無力な状態を脱して理想を追求すること**ですが、この過程で生じてくるのが、理想に到達できない自分を劣っていると感じてしまう「**劣等感**」です。

しかし「**劣等感**」は必ずしも悪いものではなく、正しく使えば努力や成長をうながすエネルギーとなります。しかし、「私は勉強ができないから」とか「私の見た目が悪いから」などと言った**劣等感を「言い訳」に使うと、向上できなくなる**のです。

また、この「**劣等感**」は、**自分の理想に対して持つもの**であり、これを他人と比較して持ってしまうと、「競争」という問題が生じます。

なぜ「競争」が問題なのかというと、**対人関係の軸に「競争」があると、他人を敵とみなすようになる**からです。このような関係になると、相手の思いは別にして、自分自身にとっての悪口のように聞こえたりします。そして、これを攻撃だととらえてしまうと、それに打ち勝つための敵対行動をとるようになります。(よく皆さんが口にして「論破」という行動がこれに当たるでしょう。)この結果、争いに勝ったとしても、次は相手からの報復があるはずですから、さらに関係は複雑になり、当事者同士での解決は、ほぼ不可能な関係となってしまいます。

そこで、「アドラー心理学」では、人間の行動面とそれを支える心理面の在り方について、次に紹介する2つの明確な目標を示しています。

	行動面の目標	心理面の目標
①	自立すること	私には能力がある、という意識
②	社会と調和して暮らすこと	人々は私の仲間である、という意識



そこで、新しい1年の初めにあたり、自分自身のあり方、親との関係、プライベートな友人との関係、そして、学校での先生との関係などについて、ここに示した目標の観点から見直してみませんか。

そして、理想の状態に近づけるためには何をすればよいかを考え、身近なところから改善してはどうでしょうか。

## スクールカウンセリングのご案内

来月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話をしてみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 2月12日(水) 第2回 2月25日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合等で日程が変更になることもあります。