

# アドラー心理学と コミュニケーション

2017年8月19日

NPO法人コミュニケーションプロスペリティ

岡本 貴司

# Agenda

1. 心理学とは
2. 科学の定義・アドラーとは
3. アドラー心理学5大理論
  1. 対人関係
  2. 自己決定論
  3. 目的論
  4. 全体論
  5. 認知論
4. 課題の分離
5. 共同体感覚～幸せとは？

# アルフレッド・アドラー (1870-1937)

コミュニケーション  
プロフェッショナル

1870年2月7日

ウィーンの郊外で、ハンガリー系ユダヤ人の父とチェコスロバキア系ユダヤ人の母の間に7人兄弟の次男として生まれる。

1888年

ウィーン大学医学部に進む。卒業後、ウィーンで診療所を始める。

1902年

フロイトに招かれて研究グループに参加。

1911年

フロイトと決別し、自由精神分析協会を設立。  
のちに個人心理学会に改称。

1926年

アメリカ合衆国に渡り、講演旅行をする。これからヨーロッパと北米で半分ずつ過ごす。

1935年

オーストリアで政情が不安定になり、アドラー一家はアメリカに移住する。

1937年5月28日

ヨーロッパへの講演旅行中、スコットランドのアバディーンで心臓発作のため亡くなる。



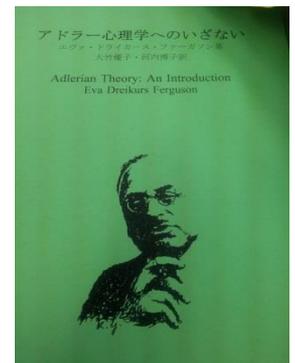
# アドラーの言葉

- 過去を悔やむのではなく、未来を不安視するのではなく、今、現在の「この時」だけに集中しなさい。



# アドラーの言葉

- 扱いにくい相手とうまく付き合うには、相手が何とか自分を優秀に見せようとして、躍起になっていることを念頭に置くことだ。そしてその観点から相手と付き合ってみることだ



「アドラー心理学の誘い」 ファーガソン 著

# 苦手な人との関係性

- 相互尊敬
- リフレーミング
- ラポールの形成



## 3-3. 目的論

### ～すべての感情には目的がある～

- アドラー心理学では、何かネガティブな問題が起きたら、それは何らかの目的を果たすためにおこなわれたと考えます。

#### 原因論:

- 感情や行動は過去の原因から生み出され

#### 目的論:

- 全ての感情や行動はある目的を達成するために生み出される

# 3-3. 2. 所有と使用の心理学

## フロイト・ユング

- 無意識が私を所有する  
(つい・うっかり~する)
- 感情が私を所有する  
(怒り・悲しみで我を忘れる)
- 心が私を所有する(不安に苛まれる)

原因論

## アドラー

- 私は「無意識」を使って何かを成し遂げようとしている。
- 私は「感情」を使って何かを成し遂げる
- 私は「心」をつかって何かを成し遂げる

目的論

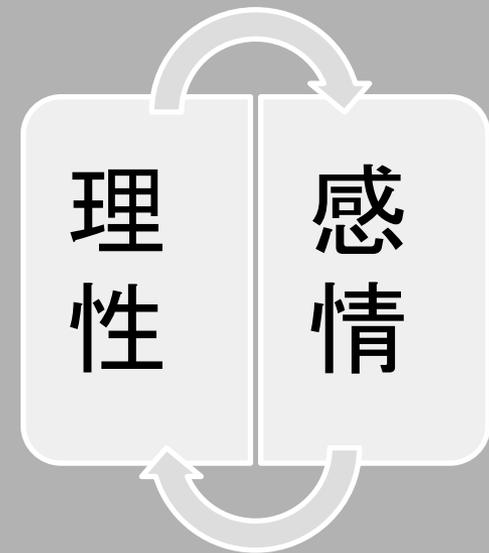
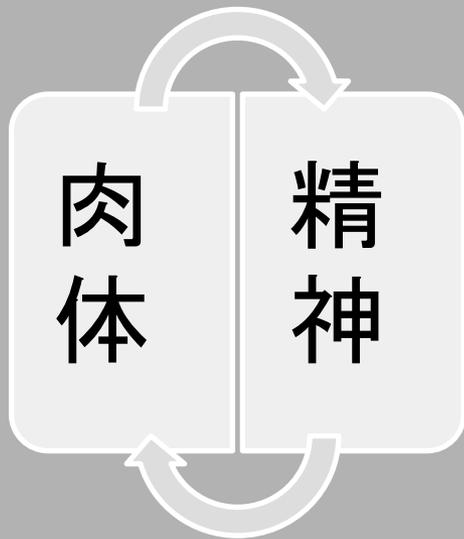
# アドラーの言葉

- 重要なことは何を持って生まれたかではなく、与えられたものをどう使いこなすかだ。



## 3-4. 全体論

- 意識も無意識も自分自身



人間の行動や感情は、すべて目的に向かっている(目的論)。無意識に行動することはなく、そこには意識も働いている。

# アドラーの言葉

- 何かをつくるのに必要な材料、設備、人工があっても目標がないならばそれらに価値はない。



「人生の意味の心理学」 アドラー著

## 3-5. 認知論

- 見方、感じ方（認知）は変えることができる
- 「急遽、ご主人が転勤することになりました！」





# アドラーの言葉

- およそあらゆる対人関係のトラブルは、他者の課題に土足で踏み込むこと—あるいは自分の課題に土足で踏み込まれることで起こる。



# 5. 共同体感覚

- アドラーは「共同体感覚」こそが個人が幸せになるために行き着くところとしています。
- 先に述べた「共通感覚」を持ち、周囲を信頼し貢献する実感を得ることです。

# アドラーの言葉

- 自分自身の幸福と人類の幸福のためにもっとも貢献するのは共同体感覚である。それゆえ、人生の問題へのすべての答えはこの結びつきを考慮に入れなければならない



# まとめ

1. 科学の定義・アドラーとは・
2. アドラー心理学5大理論
  1. 対人関係～劣等感
  2. 自己決定論～ライフスタイル・タスク
  3. 目的論～すべての感情に目的がある
  4. 全体論～意識と無意識は協力し個人全体
  5. 認知論～個人の感覚は各自それぞれ
3. 課題の分離 ～他者の課題を区別
4. 共同体感覚 ～人の幸福の着地点

# 参考文献

- 「人生の意味の心理学」上・下 アドラー著 岸見一郎 訳
- 「嫌われる勇気」岸見一郎・古賀健史 著
- 「無意識の発見」エレン・ベルガー著
- 「アドラー心理学入門」岸見一郎 著
- 「アドラー心理学ワークブック」岩井俊憲 著
- 「人生の迷いが消える アドラー心理学のススメ」向後千春 著