

アドラー心理学^で

子どもたちとの信頼関係づくり

第1回

アドラー心理学における カウンセリングマインド



東京都立学校スクールカウンセラー

山口 麻美

やまくち まみ 「他者から学ぶ姿勢」を心がけて臨床活動しております。元来、手先が不器用なのですが、最近は折り紙好きな子どもたちと、いろいろな折り紙に挑戦しています。公認心理師、臨床心理士。

臨床活動の基盤としての アドラー心理学

皆さま、初めまして。今回から連載を担当することになりました山口麻美です。私は心理援助職として、スクールカウンセラー（以下、SC）や発達支援業務などに携わっています。SC活動は、令和四年度で九年目となります。子ども、保護者、教員の方々、実際の事例などから多くを学びつつ、日々、試行錯誤しながら臨床活動しています。

心理援助職に携わる者は、何らかの理論や流派などを自分の臨床活動を支える基盤としています。私にとっては、それがアドラー心理学です。特に学校現場で

の臨床活動では、アドラー心理学がとも役立っていると実感しています。

二〇一三年末に出版された『嫌われる勇気―自己啓発の源流「アドラー」の教え』（岸見一郎・古賀史健著、ダイヤモンド社）がベストセラーになり、アドラー心理学もかなり知られるようになりましたが、この連載を通じて、読者の皆さんが子どもたちや保護者との信頼関係をつくる時、学校教育の現場でアドラー心理学がどのように活かせるか、実践のヒントをお届けできたかと考えています。また、コラムとしてアドラー心理学の基礎知識をコンパクトに紹介していきます。

今回は初回ということで、アドラー心理学の概要についてふれたあと、アドラー心理学におけるカウンセリングマインドとはどのようなものなのか、お伝えできたらと思います。

アドラーと「子どもの教育」

アドラー心理学の創始者であるアドラーは、すべての人にとって幼少期の経験

が非常に重要であると考えていました。第一次世界大戦後のウィーンに児童相談所を立ち上げ、戦争孤児の問題や、学校や家庭での子どもの問題などに取り組み、子どもへの心理療法や、保護者、教師への相談・助言などを行いました。さらに、自らの心理学を心理専門職だけではなく教師や子どもにかかわる一般の人々にも広めることを目指し、精力的に講演や公開カウンセリングを行いました。

アドラーの「子どもの教育」を重視するこのような姿勢は現在にも受け継がれ、明確な理論や考えのもと、日本でもペアレントトレーニングや「クラス会議」などが実践されています。

アドラー心理学が目指す「人間像」



アドラー心理学では、精神的に健康な人間像を、「勇気があり、『共同体感覚』を発揮している人」としています。自身の課題に主体的に取り組み、社会に自分の居場所を感じ、自分のみならず他者をも思いやることができる人です。こ

れは、子どもにも大人にも共通した人間像で、アドラー心理学における心理療法、カウンセリング、子どもの教育は、この人間像を目指して行われています。

アドラー心理学を学ぶ以前の私は、子どもの対応に一貫性がなく、その場しのぎの苦しい対応になり、子どもに振り回され、ただただ疲れ果てるだけで終わっていたように思います。しかし、アドラー心理学の理論や実践を学び始めてからは、目指す人間像も明確になり、そのようなことが徐々に減っていききました。悩み、迷うことがあっても、子どもと一緒に、どうしたらよいかを考えられるようになったり、子どもたちにとって必要なことやかわりは何かについて、教員の方々と一緒に考えることができるようになっていきました。アドラー心理学の目指す人間像が、私にとってのかかわりの指針になっているのです。

アドラー心理学における カウンセリングマインドとは「勇気づけ」



教員の方々は、授業だけでなく学級経

営や生徒指導、教育相談などさまざまな場面で、子どもたちや保護者の方々と信頼関係を築くことが前提とされていることと思います。その一助として、「カウンセリングマインド」が取り上げられるようになりました。

カウンセリングマインドの定義はいくつもありますが、一般的には、カウンセリングの専門家ではない人でも、他者との信頼関係を築き、他者の成長を促すかわりをする際に活かすことができるカウンセリングの要素（考え方、態度、スキルなど）のことです。

そして、アドラー心理学におけるカウンセリングマインドといえば、「勇気づけ」です。アドラー派の心理援助者は、常に「勇気づけ」の態度を心がけることを教わります。今回は、「勇気づけ」について簡単に説明します。

「勇気づけ」は「勇気」という 活力を増やすかわり



一般的には、「勇気がある人」と聞くと、勇敢な人、普通の人にはできないこ

とを果敢にする人、などを思い浮かべる
 かもしれません。しかし、アドラー心理
 学が表現する「勇気」や「勇気がある人」
 は、それとは異なります。

私は、「勇気」を「自分の課題に主体的
 に取り組むための活力（エネルギー）」と
 とらえています。「勇気がある人」とは、
 英雄的な行為者を指すのではなく、日々
 の仕事、勉強、宿題、家庭、対人関係の
 問題などに、自ら取り組もうとする人の
 ことです。

「勇気」は誰でも持ったり出したりでき
 ると考えられますが、時に人は、自分に
 とって大変なこと、嫌なこと、つらいこ
 となどが続くと、この「勇気」が消耗し、
 出せなくなってしまう。アドラー心
 理学では、これを「勇気がくじかれてい
 る状態」と表現しています。電化製品に
 たとえると、バッテリーの充電量がなく
 なってしまった状態で、動くことができ
 ません。

子どもたちに当てはめてみると、例え
 ば、勉強や宿題に取り組めない、学校に
 登校しにくい、友達や家族との関係を避

けている、全体的に無気力だ、というよ
 うな状態だと考えられます。

「勇気づけ」とは、人の中に「勇気」と
 いう活力を増やすようなかわりのこと
 です。「勇気」を増やすことで、自分が取
 り組むべき課題に取り組めるように支援
 するのです。他の心理学のカウンセリン
 グマインドとの共通点もありますが、「勇
 気づけ」では、主に、次のようなことを
 心がけています。

- ・ 相手を無条件に信頼し、受け入れる
- ・ 相手と横の関係を築く
- ・ 共感的な態度で接する
- ・ 結果より過程を重視する
- ・ 加点主義で臨む
- ・ 相手のよい点に着目する
- ・ 当たり前のよさに注目する
- ・ できていることを伝える
- ・ 短所も長所としてとらえようとする

これだけでは、アドラー心理学や「勇
 気づけ」はわかりにくいし、何だか難し
 そうと思われる方もいらっしゃると思

ます。実は、私自身も学び始めた当初、
 そのように感じていました。具体的に何
 をしたらよいか、はたして自分にでき
 るのかなど、疑問や不安だらけでした。

それでも、自分なりに、「こういうこと
 が『勇気づけ』になるかも」などと思い
 ながらあれこれやってみよううちに、どう
 いう働きかけが「勇気づけ」なのか、子
 どもたちの反応、態度、行動に教えられ
 てきたように感じていました。

まずは、「勇気づけ」を心がけようとす
 る姿勢や、試しにやってみようという「勇
 気」が大切なのだと考えています。英雄
 的な行為ではなく、例えば子どもは行動
 に「ありがとう」と言ったり、笑顔で見
 守ったりするような日々の行為に「自ら
 取り組んでいく」。そして、そのときの子
 どもの反応から学ぶ——これがアドラー
 心理学を活かしたかわりの第一歩とな
 ると思うのです。

今後の連載では、アドラー心理学の実
 践について具体的なことをお伝えしま
 います。お付き合いいただけますと幸
 いです。

アドラー心理学の基礎「人間知の心理学」

アドラー心理学（別名、個人心理学）は、オーストリア出身の精神科医アルフレッド・アドラー（1870-1937）により、20世紀初めに創設されました。アドラーはフロイトとも交流がありましたが、意見や思想の違いから決別し、自らの心理学を創設しました。

アドラー心理学は、「人間知」＝「人間の本性を知ること」を探求した心理学です。

アドラーは自らの臨床経験をもとに、すべての人に共通した「人間知」を見いだそうとしました。そして、こころの不調や問題行動を呈する人や子どもには、すべての人に共通した特性が強く現れているだけだ、と考えていました。

まず、コラムの第1回では、アドラー心理学が「人間知」であるとしている理論や考え方のうち、基礎的な用語を簡単に紹介します。

全体論：人は分解できない一つの全体である。意識と無意識的なもの、感情・思考・行動は、相補的であり、矛盾しない。

認知論：人は、主観的な見解に基づいて世の中を理解している。

主体論：人は、自分で決断し、自分の意見を発展できる。人を決定づけるのは、その人が持つ「意見」である。

目的論：人は目標に向かって主体的に行動している。人の行動（感情も含む）には必ず目的がある。

対人関係論：人は社会の中で生きている。人間の問題は、対人関係、社会的立場で生じる問題である。

共同体感覚：精神的健康の指標。共同体への所属感、他者への貢献感、自尊感情などが含まれる。

劣等感：他者や自分の理想と比べて、自分が劣っていると感じる感覚。自己成長の源となるが、これが過剰に高まると共同体感覚は発揮されず、心の不調、問題行動を生じさせる。

勇気づけ：自分の課題に主体的に取り組もうとする活力である勇気を、自分や他者に与えるようなかわり（今回の本文も参照）。

ライフスタイル：人の思考、感情、行動のパターンの総称。自分、他者、世間に関する理想、考え、価値観、信念などの体系。人が人生を生きるための法則。共同体感覚、劣等感、勇気のあり方なども示される。目標に向かって一貫した流れがある。

*

今後、このコラム欄では、今回紹介した用語も含め、アドラー心理学の理論、考え方、手法などについてお伝えしてまいります。