

アドラー心理学の基本前提（3）対人関係論

野田俊作*

* 神戸家庭裁判所医務室（当時）

要旨

キーワード：

対人関係内での行動の意味

アドラー心理学は、あらゆる行動は、対人関係上の問題の解決を目的としてデザインされ実行されるのだ、と考えます。ある行動が対人関係にどのような影響を及ぼすかを探れば、その行動の意味は理解できるのです。この立場を『対人関係論』といいます。アドラーは、「ある個人におこっていることがらを理解するためには、その人の他者にたいする態度を考慮する必要がある。…対人関係についての考察をぬきにしては、人間の精神生活を理解することはできない」⁽¹⁾と述べています。

人間の行動のなかには、一見他者との対人関係とはまったく無関係で、個人の内的世界とのみ関係しているように見えるものがあります。そのような行動も、よく考えれば、対人関係の中でのみ意味があるのです。

極端な例をあげれば、夢を見るのも対人的な目的のためです。すなわち、未来の対人関係に向けた行動のリハーサルが夢なのです。『使用の心理学』の立場から言いますと、個人の行動とは、対人関係的な目標に向けて、自分の心と体とを対人的に使用することなのです。

ライフタスク

個人をめぐる対人関係は、その時どきに、その個人が解決をせまられている人生の課題であると考えられます。このように見たとき、それを『ライフタスク』と呼びます。ライフタスクは、人生で個人が直面する課題ですが、その内容はすべて対人関係です。

個人をめぐる対人関係をアドラーは3つの層に分けました。第1は家族関係や異性関係などの、非常に近い関係で、『愛のタスク』と呼ばれます。これはまた『家族のタスク』・『性のタスク』と呼ばれることもあります。第2は、友人関係や近所づきあい、あるいは仕事上の人間関係などの、一般的な人間関係で、『交友のタスク』と呼ばれます。これは別名『社会のタスク』『関係のタスク』とも呼ばれます。第3は、人間以外の物的環境とのつきあいで、『仕事のタスク』とよばれます。仕事のタスクは直接の対人関係ではありませんが、個人が物的環境とつきあうのは、結局はこの人間社会の中で暮らしてゆくための手だてであると言えますから、間接的には対人関

係の問題であると言っかまいません。

「アドラー心理学は、仕事・交友・愛の3つの問題のいずれかに分類できない人生の問題を知らない」⁽²⁾とアドラーは言います。このように、すべての人生問題は、結局は対人関係の問題であるとアドラー心理学では考えます。

対人関係論と精神内界論

対人関係論の反対語は『精神内界論』です。これは、個人の行動を、その人をめぐる現在の対人関係の問題ではなく、その個人の精神内界の機能や構造の問題としてとらえようとする立場です。たとえば、神経症の本体は、幼少期の親子関係が悪かったためにできた精神のひずみである、というような考えかたは、精神内界論です。「幼少期の親子関係」というのは対人関係ではないか、という反論があるかもしれませんが、アドラー心理学はそうは考えません。アドラー心理学の言う対人関係とは、現在その人が直面している現実の具体的な対人関係です。過去の対人関係は、もはやその人の心の中にしかありませんから、分類するとすれば精神内界です。

たとえば、ある女性が、男性との対人関係がうまくゆかないことを悩んでいるとします。聴いてみると、この女性は、子ども時代に、父親との関係が悪かった、と報告したとします。

精神内界論的な心理学では、父親との関係が悪かったために、この人の男性イメージにひずみができ、その結果、他の男性ともうまくつきあえなくなっているのだと考えます。男性を見ると、父親を思い出して緊張してしまい、それでうまくつきあえないのだ、というわけです。だから、治療方針は、父親との精神的な関係をまず改善しなければならない、ということになります。現実の対男性関係ではなく、精神内界の対父親関係、子ども時代に形成された父親イメージ、に治療の焦点が置かれるわけです。

これに対して、アドラー心理学は逆で、まずとにかく、現実の対男性関係を改善することから治療にとりかかるべきだと考えます。男性とうまくやってゆくには、どういう対人行動を身につければよいかを工夫して練習する方法もありましょう。現在つきあっている男性は父親とは別人であり、父親とうまくゆかなかったからといって、すべての男性とうまくゆかないと考えることはおかしいと洞察してもらう方法もありましょう。とにかく、今現在の具体的な対人関係に焦点を当てて治療します。そうして男性一般とのつきあいがうまくなると、男性のイメージが良くなって、その副作用で、男性のひとりである父親のイメージも良くなるかもしれないし、そううまくはゆかなくて、仮に父親のイメージは悪いままで残ってしまったとしても、現実の対男性関係さえ改善すれば問題は解決したのですから、一向にかまわないのだと考えます。

精神力動

アドラー心理学は対人関係論に立ちますが、精神内界を無視するわけではありません。『ライフスタイル』というのは、個人の精神内界のありかたです。精神内界のものであるライフスタイルを重視するのに、なおアドラー心理学を対人関係論であると言うのは、ひとつは、ライフスタイルを、対人関係についての個人の認知・行動傾向と考えることからです。ライフスタイルは「対人関係の中で、どのような行動は成功し、どのような行動は失敗するかについての、個人の信念体系」と定義することもできるのです。

もうひとつは、ある個人のライフスタイルがわかっても、その人をめぐる具体的な対人関係、

別のことばで言うとライフタスクを知らなければ、その人の行動の意味はわからないと考えるからです。行動は、ライフスタイルとライフタスクの両方から決定されるのです。たとえば、 $B = s(T)$ という関数関係を考えますと、関数 s (ライフスタイル) がわかっても、独立変数 T (ライフタスク) がわからないと、従属変数 B (行動) はわからないというようなことです。

ある行動の意味を、その個人のライフスタイルと、その個人をめぐる現在のライフタスクとから説明することを『精神力動』と呼びます。アドラー心理学における診断は、『ライフスタイル診断』・『ライフタスク診断』・『精神力動診断』の3段がまえになっています。この3つがわかって、はじめて治療にとりかかれるのです。

相手役

個人の行動には、その行動が向けられている相手があります。ある行動が習慣化しているときには、その行動の対人的な目的を満たすような反応が相手から返ってきていると考えられます。すなわち、個人の行動には、かならず『相手役』がいるのです。このことはカウンセリングをデザインするうえで、とても大切なことです。相手役が行動が変われば、個人の行動は変わるので、たとえば夫婦関係や親子関係で、一方が変わればもう一方もかならず変わります。相手役の反応とかかわりなく同じ行動をとりつづけるというようなことはないのです。

問題児の親などがよく、「あらゆる働きかけをしたにもかかわらず、子どもの行動は変わりませんでした」ということがあります。これは実は、「あらゆる働きかけをしたから、子どもの行動が変わりませんでした」というのが本当です。つまり、親が相手役をしてやったから、子どもの問題行動は持続していたのです。

カウンセリングと対人関係論

対人関係が変わると行動は変わります。行動が変わると、ライフスタイルが変わることがあります。それは、それまで思いつかなかった対人行動を教えられてやってみるとうまくいった場合や、思いついてはいたが失敗するに決まっていたと思いきんで実行しなかった行動が成功した場合です。つまり、それまでやってみなかつた行動をして、「あれ、うまくゆくじゃないか！」という体験があると、ライフスタイルは変わるのです⁽³⁾。

カウンセリングとは、カウンセラーがクライアントの対人関係の場のなかにあらわれることによって場が変わり、また、カウンセラーはさまざまな手段によってクライアントの対人関係の場をより一層変化させ、その結果クライアントの行動が変わり、結局行動様式を支えるライフスタイルそのものを変えることをいうのだ、と定義することもできます。

共同体感覚

個人の精神が正常であるか異常であるかは、その人が対人関係にたいして用意ができていないかによって決まります。対人関係にたいして用意ができていないとは、「人間共同体は私を援助してくれる。私は人間共同体に貢献できる。私は人間共同体の一員だ」という感覚を備えていることです。このような感覚を『共同体感覚』と呼びます。神経症者や犯罪者は共同体感覚の

未発達な人々です。「患者や子供の持っている共同体感覚の程度こそが、心理学者や親が監視しなければならない指標である。共同体感覚は正常発達の決定的要因である。…共同体感覚は精神の正常さのバロメーターである」⁽⁴⁾とアドラーは言っています。アドラー心理学的な治療や教育の目標は、ひとことで言うと、共同体感覚の育成です。

他理論との比較

すべての心理療法理論が多かれ少なかれ対人関係を問題にしますが、アクセントの置きかたに違いがあります。フロイト心理学は、過去の親子関係を重視しますが、現在の対人関係にはあまり注目しません。ホーナイやサリヴァンなどの新フロイト学派は、アドラー心理学と似た立場を取っていき、過去の体験によって形成された性格傾向と、現在の対人関係の両方を重視します。ただし、アドラー心理学のほうがより現在の対人関係に重点を置きます。行動主義は現在の対人関係を極端に重視し、精神内界を全く問題にしません。対人関係と精神内界の比重配分という点に関しては、アドラー心理学の立場は、新フロイト主義と行動主義の中間あたりにあると言ってよいでしょう。

文献

- (1) *Menschenkenntnis* (1927). Hirzel 版 P.18 Fischer 版 P.36, George Allen & Unwin 英訳版 P. 26, Fawcett 英訳版 P.34, IPAA P.127, AAIP P.135.
- (2) *What Life should Mean to You?* (1931). Putnam 版 P.17, 春秋社和訳版 P.7.
- (3) Murray, E.J. & Jacobson, L.: The Nature of Learning in Traditional and Behavioral Psychotherapy, in Bergin, A.E. & Garfield, S.L. eds.: *Handbook of psychotherapy and Behavior Change*, pp.709-747, Wiley, New York, 1971.
- (4) *The Education of Children* (1930). Gateway 版 PP.10-11, IPAA P, 154.

更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載