

アドラー心理学にもとづく親教育

鎌田 穰（大阪）

要旨

キーワード：

アドラー心理学が日本に紹介されて以来、育児に関する一般向けの講義が数多くなされてきた。今では、育児に関するグループ・プログラム、SMILE（Seminar of Mother, father - child Interactions with Love and Encouragement、野田俊作監修、1986a）がわが国独自に開発され、アメリカ直輸入のSTEP（Systematic Training of Effective Parenting、Dinkmeyer, D. C. & McKay, G. D., 1976）とともに、幅広く利用されている。臨床現場においても、親にたいするカウンセリングが積極的におこなわれ、その効果を示しつつある（萩昌子・鎌田穰・野田俊作、1988；鎌田穰、1990b；鎌田穰・萩昌子・野田俊作、1988）。これらは、すべてアドラー心理学における親教育の一貫である。

しかしながら、日本において、親教育の実体を系統的に示した文献は、田中マユミ（1985、1987）のものがあるだけである。ただし、彼女の紹介はSTEPに関するものであり、臨床領域の親教育については触れていない。そこで本稿は、臨床領域を含む、アドラー心理学にもとづく親教育（以下、アドレリアン・モデルと呼ぶこともある）の全体像を描き出し、親教育の目的を明確化していきたい。

（歴史）

アドラー心理学にもとづく親教育の歴史は古く、Adler, A. (1970 - 1937) 自身がその基礎を築きあげている。彼は、1920年に教師のための相談所をウィーンに開設し（Ellenberger, H. F., 1970, pp244）、1922年には公立の児童相談所 Erziehungsbearbeitungsstellen, Child Guidance Clinic を開設した（Manaster, G. J. & Corsini, R. J., 1982, pp22. ただし、資料によってその開設年に食い違いがみられる）。Adler, A. はそこで、問題行動を示す子どもとその両親、およびその子どもを担当する教師を集めてカウンセリングをおこなった。その治療セッションには聴衆も参加することができる。つまり、同じ問題を抱えた他の家族や、アドラー派の治療技法の訓練を受けている者が参加し、直接 Adler, A. から教育を受けた。これが現在でもおこなわれているオープン・カウンセリングという形態であり、親教育の始まりであった。彼は、治療とは教育であると考えており、症状や問題行動を示す本人（Identified Patient、以下 IP）や家族にたいしても教育をおこなっていると考えた。

その後、アドラー心理学にもとづく相談所および学校は、1934年にオーストリアでナチが台頭するまでに、32ヶ所で開設運営されたが、その年に廃止された。

Adler, A. は1926年から頻繁にアメリカに渡り、ニューヨークを拠点に講演をくりかえし、1932

年にはアメリカに移り、1935年に定住した。ユダヤ人である Adler, A. のこどもたちや弟子たちもアメリカに渡り、共にアドラー心理学の再建にとりくんだ。

親教育にとって忘れてならないのは、弟子の Rudolf Dreikurs (1897 - 1972) である、彼は 1939 年にアメリカに移住し、シカゴに拠点をおき、精力的な講演活動と治療実践をおこなった。Adler, A. 自身は自らの治療技法を体系化しなかったが、Dreikurs, R. がその理論および技法を整備し、一般家庭の中にアドラー心理学を浸透させた。彼の功績の大きさは、先に述べた、Fine, M. J. が HANDBOOK ON PARENT EDUCATION (1980) の中で、代表的立場のトップに Dreikurs, R. の親教育を挙げていることから理解できる。また、Dreikurs, R. は膨大な著作も残し、特に、Soltz, V. とともに親教育用に記した Children: The Challenge (1964) は、1990 年代になっても親教育の中心的なテキストとされている。

アドラー派の親教育は、Adler, A. の時代から今日にいたるまでオープン・カウンセリングの中でおこなわれ、Dreikurs, R. の頃からテキストを用いた学習グループによってもおこなわれるようになった。その頃から、親教育を担当するものが、精神科医やサイコロジストといった専門家のみならず、アドラー心理学を学習した一般の主婦も、リーダーとなって学習会を開催するようになった。ここに、Adler, A. が晩年に力を入れた、movement としてのアドラー心理学が開花することとなった。

そのような中で、Dinkmeyer, D. C. & McKay, G. D. は 1976 年に、Dreikurs, R. の理論にもとづくグループ学習プログラム「STEP-Systematic Training of Effective Parenting」を開発した。このプログラムはアメリカで、Gordon, T. (1970) の PET (Parent Effectiveness Training) に並ぶ代表的な親教育用グループ学習プログラムである。アメリカでは、これまでの受講者数がすでに 100 万人規模であるらしく、今では 120 万人以上の終了者がいるとも聞く (田中マユミ、1987 の資料による)。いずれにしてもケタ違いの数字である。

わが国では、まず STEP が 1982 年に柳平によって輸入され、つづいて、1986 年に日本独自の SMILE が野田たちによって開発された。STEP の効果については、アメリカで多数報告されているが、日本でも田中マユミ (1985 : 1987) が報告しており、SMILE の効果は田中優 (1990) が報告している。

受講者数は、STEP に関する資料が手元にないために不明であるが、SMILE は 1991 年 6 月までに、1,000 人以上がいるとのことである。リーダーは、米国同様、心理学の専門家から一般の主婦にいたるまで、幅広い層で構成されている。実際の活動地域は、大阪が最も活発で、ついで東京の規模が大きい。それ以外では、岡山、熊本、鳥取、和歌山、福岡といった、西日本を中心に繰り広げられている。

(臨床の立場からみた親子間の問題)

アドラー心理学にもとづく親教育は、Adler, A. にはじまり、主に臨床現場から作り出されたことを先に示した。以下に、アドラー心理学にもとづく親教育について、臨床の立場から今少し明確化していきたい。

臨床現場で親が述べる家庭の状況を分析すると、こどもの問題行動が家庭内での不合理なコミュニケーションと関連していることが理解できる。Dreikurs, R. & Soltz, V. (1964, pp7) や Christensen, O. C. (1983, pp3) は、このような不合理なコミュニケーションの形成を、社会制度や生活習慣などの変化、とりわけ民主主義に見られる対等意識の強まりにともなう、親子関係やしつけ方法の変化との関連で説明している。彼らは、このような変化が生じたにも関わらず、親がそれまでの権威主義的な育児方法や家庭の運営方法でこどもたちに対応するために、親子間でトラブルが生じている、と述べている。Dreikurs, R. (1961) は、それらの親子間でのトラブルは、

対等性をめぐった「世代間の争い」として表しており、特に、こどもの非行にまつわるトラブルに認めている。

このように、アドレリアン・モデルでは親子間のトラブルを、個人の心の内側の問題とする精神内界論的にとらえるのではなく、対人関係論的にとらえているのである、また、あるできごとが起こったために今の行動が形成されているという、過去の原因と現在の結果というような原因論的な考え方とは異なり、現在の行動は未来の目的に向かって形成されている、という目的論的なとらえ方をするのである。

(親教育の必要性)

以上のようなコミュニケーションによるトラブルが生じているとき、親の側に、コミュニケーション・スキルのつたなさや、新しい家庭運営や育児に関する知識・情報の不足を認めることができる。そこで、先の Christensen, O. C. は、親たちが家庭内のトラブルに対処し、より健康的な家庭生活を営んでいけるような、新しい育児および家庭運営に関する情報提供や勇気づけを目的とした、親教育の必要性を説いている。

そこで、アドレリアン・モデルの親教育は、親に、子育ての目標（こどもの自立・責任感について）を提示し、そのために必要な親子間におけるコミュニケーション技術（話の聞き方・勇気づけ・依頼口調・意見言葉・Iメッセージ・結末の体験など）や、こどもの行動を理解するための基礎的な知識（不適切な行動の目的・課題の分離・感情など）を提供する。また、家族がどのように暮らしていくか、といった理念（相互尊敬・相互信頼・横の関係・家庭内民主主義）の提示と、家族全体の動き方についての技術（家族会議・ルールの作り方）を提供するのである。この理念および技術については後の節で詳しくとりあげる。

以上から、アドレリアン・モデルは個人対個人の対人関係的視点のみならず、家族全体をシステムまたはユニットと考えるシステム論的全体論的視点もそなえていることが理解できる。このような視点は、対人関係論や目的論とならんで、アドラー心理学の理論的特徴を示すものである。その他にも、親教育で伝達される理論的知識や理念さらには技術には、同様にアドラー心理学特有のものがあり、それらの特徴が親教育におけるアドレリアン・モデルの独自性と深く関わっている、と考えられる。

(アドレリアン・モデルが焦点づける側面)

以上より、アドレリアン・モデルが焦点づけている側面は、

- 1) 家庭生活および育児に関する理念
- 2) 親子間のコミュニケーション
- 3) 家族システム

といったものにまとめることができよう。

1) の理念とは、端的にいえば、Dreikurs, R. が強調するような家庭内民主主義であり、これは Gordon, T. も強調していることである。

2) の側面は、全ての親教育モデルが焦点づけている側面である、なお、用いられる技法は様々で、相互に利用しあっているものも多い。

3) の側面は、その他の親教育モデルでは、とりいれられておらず、アドレリアン・モデル特有のものといえるだろう。特に、その具体的な技術である「家族会議 Family Council」は他に見られないものである。

代表的なおや教育モデルである PET や行動主義モデルが焦点づけている側面は、PET は 1)2)、行動主義モデルは 2)、という各側面である。それらはアドレリアン・モデルとオーバーラップする部分があるのだが、それぞれの理論的な相違や、その理論のベースにある理念的な相違から、かなり内容的にも質的にも違いもあるようだ。それぞれの違いについては、紙数の関係で今回は割愛する。

(親教育にもちいられる技法)

アドラー心理学にもとづく治療技法には多くの種類がある。まず、個人セッティングで用いるものには、IP 本人に対する個人カウンセリングとサイコセラピーがある。集団セッティングには、家族療法、グループ療法、グループ学習会がある。オープン・カウンセリングは、周りに見学者がいるとしても、本来クライアントとカウンセラーの 1 対 1 の形式をとっている。それゆえ、個人セッティングの側に入れるのが妥当であろう。そして、このオープン・カウンセリングには、IP 以外の家族に対する家族カウンセリングがあり、場合によっては、IP 本人への個人カウンセリングも含まれる。

これらの内、親教育でもちいる技法は、IP 自身が親で、かつ、その中心的課題が親子関係にある場合には個人カウンセリングをもちいる。こどもの問題で相談にきている親には家族カウンセリングをもちいる。これらの技法により、オーダー・メイドの親教育をおこなっていく (鎌田、1991)。

一方、一般育児のためには、後の節で述べる親教育の内容を、レディー・メイドにプログラム化した親教育用学習プログラムと、ディスカッションを中心としたスタディー・グループがある。

しかし、実際の臨床現場では、カウンセリング、学習プログラム、スタディー・グループの組み合わせで親教育を進めていく。その使い方については、機会を改めて論じたい。

(健康な家族像の必要性)

先に、アドラー心理学にもとづく親教育は、子育ての目標および理念を提示する、と述べた。

このような目標および理念の提示をおこなう場合、目指すべき理想像あるいは基準となるモデルが問題となってくる。特に、カウンセリングをおこなっていく場合、カウンセラーがもつ健康な家族像、あるいは健康な人格についてのイメージが、カウンセリングの方向性に大きな影響をあたえている。そこで、カウンセリング場面を例に、健康な家族像の必要性を考えていく。

カウンセリングによって、ある行為や価値に変化を与えていく場合、その個人にはよくても、より広い社会共同体にたいして破壊的な影響を与えるようなことがある。例えば、意図しないにせよ、カウンセラーが自己実現という言葉から、エゴイスト傾向を助長するような方向へ、変化を促してしまった場合である、クライアントが、本来の自分を表に出すことが自己実現である、と考えたとする。その場合、他のメンバーを傷つけてでも自分の要求をこり押しして通すことが自己実現である、と捉えてしまう危険性がある。すると、家族にたいして自分の要求や意志を通すために、すぐ感情的になり、攻撃的行動を選択するようになるかもしれない。これはむしろ、幼児的な攻撃的要求主張行動を再び身につけたことになるのではないだろうか。そこでは周りの犠牲の上に成り立ったわがまま行動が形成されることになり、結局トラブルが多発してしまう。そして、本来の問題、すなわち、家族とのコミュニケーションの問題は解決されることなく、さらにまずい結果を生むことになる危険性がある。

このように考えると、カウンセラーのもつ健康な家族、あるいは人格に対するビジョンが、いかに大きくカウンセリングの流れに影響を与えるか、が理解できよう。

(他派にみられる健康な家族像)

「健康な家族像」については、これまで系統立って研究されてこなかったが、多くの家族療法家がいくつか記述している。Textor, M. R. (1989) は、それらを文献的にサーベイし、人格、認知、行動、コミュニケーション、関係、役割、家族システム、ネットワーク、という側面での健康な状態を規定している。人格としては、オープンさ、自己受容、自立、責任感の高さなどがあげられている。認知については、自己の内界のみならず外界にたいしても、現実的に、柔軟に、創造的に、理性的に対応できることをあげている。行動については、柔軟かつ意味をもったものをあげている。コミュニケーションについては、家族メンバーがそれぞれのメッセージの出し方や理解のしかたを知っていることをあげており、誠実さオープンさもあげている。関係としては、「対話 dialogue」や「我－汝の関係 I－you relationship」を理想的な形態としてあげている。役割については、個々人が自らの権利と責任を知り、他者の権利と責任についても同様に知っており、すべての役割が明確になっていることをあげている。家族システムとしては、内的あるいは外的環境に従って、常に変化するオープンで社会的なシステムをあげている。ネットワークでは、実家の親との分離および協力をあげている。

(アドラー心理学における健康な家族像)

Adler, A. 自身は、様々な著作の中で、夫婦・親子・きょうだいの間における「協力 cooperation」を強調している。"What Life Should Mean to You (1931)" の中では、協力を人間の努力の究極目標としている (pp253)。

さて、家族の在り方の時代的変遷について、先に述べた。現代では、民主化が進み、家庭内でも男女の対等性が強調されるようになってきた。そのような流れの中で、アドラー心理学は、大人と子どもとの間にも対等性を求めている。つまり、アドラー心理学が考える健康な家族関係とは、夫婦・親子・きょうだい間の対等性の上に成り立つ協力関係である、といえよう。

それらについて、萩・鎌田 (1987, pp180) は、以下のように記述している。

対人関係のありかたを、支配・被支配あるいは保護・被保護の「縦の関係」と、対等で同盟的・協力的な「横の関係」とに大別する。そのうえで、親子は横の関係で暮らすことが望ましいと考える。… (中略) …親が自分の人生の完全な責任をとる自立した大人でなければならない。親は親自身の人生を生き、子どもは子ども自身の人生を生きること。相互の問題に、頼まれもしないのに介入しないこと。そして、家族メンバー相互の、あるいは家族全員の問題にたいしては、相互に協力して理性的に解決できること。

以上より、このような家庭では、親は子どもへの奉仕者ではなく、子どもは親の所有物ではない、という考えが必要とされる。

このような対等な家族関係では、他者の問題に対して勝手に介入するような行動は、相手の権利を阻害する行動と考えられる。親であろうとも無断で子どもの課題に介入する権利はなく、子どもも同様に親の課題に無断で口をはさむ権利はない、と考えられている。つまり、家庭内では、ひとりひとりが同じ権利を有し、同じように責任をとるものと考えられている。

不登校の問題を例にあげて考えてみよう。学校へ行く行かないは、その子どもの問題である。その子どもを心配するのは、その心配する人自身の問題である。つまり、登校するかしないか、そして、その結果生じることにどのように対処するかは、本来 IP が解決すべき人生の課題である。その課題に親が勝手に介入することは、IP のかわりに課題を解決することになってしまう。その人の人生の責任を本人以外の者がとることはできず、人生からの課題がどのようなものであ

れ、最終的には本人がその課題を解決する以外にないのである。故に、課題に無断で介入することは、本人から責任を学ぶ機会を奪ってしまうことに等しい。

さて、だからといって、IP を見捨てておけばいいということではない。健康な家族関係では、家族ひとりひとりが自分の問題は何かということを見つめながら、家庭内に起こっている問題を共同の問題として解決していくことが必要とされる。これが、協力関係なのである。

人間は一人だけで生きていくことはできない。そこで、他者の援助が必要なときには、適切な方法で援助を依頼できるようになる必要がある。また逆に、他者がどのような関心を抱いているかについて、常に関心を持てるようになることも必要となる。自立して生きていくためには、このような生活力を身につけていくことと、他者と協力していくことを身につけていくことも必要なのである。

つまり、家族構成員のひとりひとりが自立して、お互いが相互に尊敬しあい、対等な関係で協力して問題を理性的に解決していくような家族の在り方が、健康な家族の在り方であると考えられる。筆者は、これを、Dreikurs, R. が述べる民主的な家庭運営と考える。

(アドレリアン・モデルの親教育の内容について)

前節で、親教育がおこなうことについて触れた。本節では、その内容について今少し説明を加えたい。なお、これらは、Adler, A. が述べる「協力」を実現するためのものである。

1) 相互尊敬 mutual respect と相互信頼 mutual trust

まず、親は子どもを同じ価値をもっている対等な人間として尊敬する必要がある。つまり、きょうだいや親子の間でひとりひとりの能力の差、性別、または性格の違いなどがあっても、その個人個人の人間としての価値はまったく変わらないことを伝えるのである。

また、たとえ不適切な行動を子どもがしても、適切な行動の仕方を学ばせ、きっと適切な行動をするようになるに違いない、とその可能性を信じ続ける必要性を伝えるのである。そして、この親教育の中に含まれているすべての内容は、この相互尊敬と相互信頼の上に成り立っていることを伝えるのである。

2) 責任性 responsibility

健康な家庭運営をするためには、家族ひとりひとりが自立していく必要がある。そこから、子育ての目標である「子どもの自立」も提示される。親にたいして、子どもが自立していくことを援助するためにできることは何か、を伝えていく、と同時に、子どもの自立を援助するためには、まず親自身が自立していく必要があることも伝えられる。実際の親教育では、むしろ、親の自立の方が強調される。

3) 支配関係 autocratic relationship と協力関係 cooperative relationship

子どもは親よりも弱く、自分のことを自分では解決できないに違いない、という思いを、親はいつの間にか抱いてしまう。そこで親は、過保護・過干渉に陥ってしまうのである。そのような場合、指示・命令的な口調で独裁的な態度を取りがちとなる。また、親の言うことを聞かない場合には、罰を用いることが多くなる。

そのような独裁的な接し方は、子どもの反発しか生み出さない。もし、親が頭ごなしに押えつけてしまった場合には、子どもは親に反感をもちつつ従ってしまうか、あるいは、まったくの依存的な態度を身につけてしまう。結局、このような親の独裁的な態度から、子どもは責任感を学ぶことができず、自立へ向かうことは困難となる。

協力関係とは、ひとりひとりの家族が自分の生活に責任をもち、他者の個人的権利を侵すことなく、家族成員として家族の問題に積極的に取り組んでいく関係である。

このような支配・服従関係から、相互尊敬と相互信頼にもとづいた自立・協力関係に転換していくことの必要性を伝えていく。

4) 課題の分離

親がカウンセリングを受けるとき、まず見られることは、本来子どもが解決すべき課題と親が解決すべき課題を、親が混同して捉えていることである。そこで、課題を分離していく必要性を伝えていく。

親が子どもの課題に口だしをすると、以下のような弊害があると考えられている。

- (1) 子どもは自分の力で問題を解決する能力を伸ばせなくなり、自信を失う。
- (2) 子どもは依存的になって、責任を親に押しつけようとする。
- (3) 子どもは感情的に傷つけられ反抗的になる。
- (4) 親が忙しくなる。

*) SMILE pp38

子どもの課題に対する口だしを控えていくことは、子どもの自立を援助することになる。

このようなことを伝えていくうちに、親は自分が解決していくべき課題を自覚するようになる。そうすると、親はその後のカウンセリングを続けていく明確な方向性を見つけ出していく。

5) 共同の課題

個人の行為の結末がその個人のみに関与するものは、本来その個人個人の課題である。その場合、その個人から他者にはっきりと言葉で援助を依頼してきたり、あるいは、その人の行為で他者が迷惑を被ったときには、当事者どうしで共同の課題に取り上げることができる。

ただし、共同の課題にしてほしいと申し出があれば、自動的に共同の課題となるわけではない。共同の課題にするには、以下の三つの手続きが必要である。

- i) 共同の課題にしてほしいことを、言葉に出して依頼する。
- ii) 共同の課題として取り上げるか討論する。
- iii) いったん、共同の課題として取り上げたものは、全員が協力して解決していく。

というものである。

ほとんどの家族にとって、このような解決方法は未経験のものである。それ故、実際の具体的な日常の出来事を通して、具体的な解決方法を伝える必要がある。

6) こどもの不適切な行動の目的 **goals of misbehavior** とその対応

支配・服従関係は上下の関係であり、そこには他者との競争を強いる競争原理が潜んでいる。人間がもつ基本的な欲求は、所属集団の中に自分の居場所を見つけることである。このような競争原理にもとづく家庭では、いつの間にか家族の中で優劣がついてしまっている。

そのため、家族が共有する価値（例えば、学歴、勤勉）から外れた子どもは、適切な行動で家庭内に居場所を見つけられなくなる。子どもが建設的な行動で家庭内に居場所を見つけられなくなると、子どもは不適切な行動をしてでも居場所を得ようとする。

故に、不適切な行動をする子どもは、年齢が低い場合にみられるように適切な行動の仕方を知らないか、あるいは、上述のように適切な行動をする勇気を失った子どもである、と考えられている。

そこで、親がこどもの言動の目的を正確に理解することによって、親子間の有害なコミュニケーションを防ぐことが可能となる。そのために知識を、以下に示す。

- (1) 賞賛を得ようとする：行動自体は一見適切に見える。しかし、こどもの目的は、他の兄弟よりも「良い子」になって親の注目を得ようとすることである。そのため、基本的には兄弟間の競争関係が強められる。親の対応は、結果の良し悪しではなく、貢献したことに注目することである。

る。

(2) 必要以上に注目を集めようとする：適切な行動をしても注目されない場合、せめて不適切な行動で叱られている間だけでも、注目を集めようとする。親の対応は、不適切な行動には注目せず、不適切な行動以外のすべての行動、すなわち適切な行動に注目することである。

(3) 権力闘争をしかけてくる：何をしても注目を集めることができないとわかると、こどもは、親よりも自分の方が強いことを示そうとして、反抗的、拒否的行動をするようになる。親の対応は、権力闘争から手を引くことである、

(4) 復讐しようとする：親が権力闘争に勝ってしまうと、こどもは、せめて反抗したり意地悪をしてでも、親を傷つけてやろうとする。この段階に入ると、親から何をやっても復讐の材料にされるだけなので、対応は静観し、身守ることである。

(5) 無能力さを誇示する：こどものこれまでの作戦すべてが失敗におわったとき、すべての建設的な行動を放棄しようとする、そのために、周囲が自分に期待をかけないように、こどもは能力も価値もない人間であることを示そうとする。親の対応は、時期が来るのを待ち、静観することである。

Dreikurs, R. (1950) は、(2)－(5)までの四つの目的をあげた。それぞれは、(2) Attention Getting, (3) Power Struggle, (4) Revenge, (5) Display of Inadequacy である。それに加えて、野田と萩 (1989) は、一見適切な行動であっても、基本的には競争原理に成り立っている賞賛を求める段階を(1)に設定したのである。

さて、こどもの状態は、(1)から(5)の順に悪化していくと考えられている(野田、萩、1989, pp46)。(1)・(2)・(3)の段階では、親がこどもへの働きかけを工夫、変更していくことによって、親子関係を改善していく余地が残っている。しかし、(4)・(5)の状態になると、家族が何をやっても効を奏さなくなり、本人へのアプローチは専門家以外困難となってくる。親にできることは、親から働きかけることを控え、見守ることである。ただし、専門家に依頼する場合も、本人が望まないものを無理に引っ張っていくことは、マイナスの結果を生むことが多いので、そのときには、親は自分自身が変わることに注意を集中する必要がある。

以上のような、こどもの行動を理解するための知識を親に伝えていくのである。

7) 罰とほうびの弊害

叱る・怒る・権利を剥奪するというような罰と、あからさまな誉め言葉や物を与えるというようなほうびを利用すると、様々な弊害が起こってくる。弊害とは、以下のようなものである。

- (1) 罰する人がいないと、不適切な行動をする。
- (2) 罰することは注目を与えたことになり、不適切な行動をむしろ続ける。
- (3) 罰からは適切な行動を学べない。
- (4) 罰は勇気をくじき、消極的、依存的なこどもにする。
- (5) 罰すると、親を憎むようになり、親子関係が悪くなる。
- (6) ほうびを与える人がいないと適切な行動をしない。
- (7) ほうびが次第にエスカレートする。
- (8) 結果ばかり重視するようになり、ALL OR NOTHING になる。
- (9) ほうびが欲しいために手段を選ばなくなる。

*) SMILE pp20、27

以上のような望ましくない効果があることを伝えていく。

8) 罰する以外にまず行うこと

罰する以外の方法を以下に示す。

- (1) 不適切な行動には注目を与えない。
- (2) 適切な行動に正の注目を与える。
- (3) 適切な行動をしている他のこどもに正の注目を与える。

*) SMILE pp22

(1) の不適切な行動に注目を与えないことは、なかなかむずかしいことである。しかし、注目している限り、こどもは親の関心を引きつけているため、さらに不適切な行動を続けるだろう。

(2) の適切な行動への注目が、ほめることやほうびを与えることになってしまうと、前述のような弊害を出してしまうので注意を要する。適切な行動とは、不適切な行動以外のすべての行動である。それらは一人で朝起きてくるとか、物を壊さずにおとなしくしているというような、何気ない行動である。まして、家族に少しでもプラスに貢献してくれるような行動があれば、なおさらである。そのような行動には、できて当たり前と思わずに、できる限り注目する。貢献感を抱きやすい注目の方法は、感謝である。それ故、最初は、感謝できる場面をできる限り見つけることである。

そして、こどもにたいして、どのような行動が適切な行動であることを示すために、(3) の適切な行動をしている他のこどもの行動にも注目するのである。

もし、(1)のみおこない(2)をおこなわなかったら、こどもは適切な行動も不適切な行動も全て無視されたと感じてしまう。それ故、その無視された事態から抜け出すために、さらに不適切な行動を強めてくるだろう、逆に、(1)をおこなわず(2)のみおこなった場合には、適切な行動も増えるが、不適切な行動も継続されるだろう。(3)のみおこなうと、こどもは当然ながら「えこひいき」と受け止め、反発しようとする。

よって、これらの三条件は同時におこなわれなければ効果をださないのである。

9) 勇気づけ encouragement

ほめることやほうび以外にできることの中心は、この勇気づけである。人が不適切な行動をするのは、適切な行動をすることに勇気を失っているからだ、と Adler, A. は考えた (1956, pp299)。そこで、こどもが適切な行動をする勇気をもてるような働きかけを、親自身が身につける必要がある。そのポイントをあげると、(1) 長所・才能に目を向ける。(2) 結果よりも努力、プロセスを重視する。(3) 親も子も不完全であることを認める。(4) 他人との比較をやめ、その子自身の在り方を尊敬する。(5) 一人ひとりの持ち味をお互いが認め合い、協調することを親自身が示す。(6) 目の前にいるこどもを無条件に尊敬している態度で接し、信頼関係を築く。

*) SMILE pp30

これらのポイントを念頭に置いた言葉かけをしても、それが親からの圧力となる場合、つまり、親の価値感にこどもを合わせるための言葉かけとなってしまう場合、それは単なる賞賛と賄賂になってしまう。あるいは、激励や皮肉としてしか作用しなくなる。結局、勇気づけとは、個々の言葉かけの技術ではなく、こどもと対等な関係で暮らそうとする親の基本的な態度なのである。

親教育でこれらを情報として伝えていくとともに、家族カウンセリングでは同様にディスカレッジされている親自身を勇気づけていくのである。

10) 体験から学ぶ

勇気づけにならぶ、ほめる・叱るに代わるこどもへの対処法は、こどもに自らの体験から学んでいく機会を与えることである。例えば、雨が降りそうなときに傘をもたずに出ていくと濡れてしまう、という自然の法則で決められる自然の結末 *natural Consequences* を体験したとする。すると、こどもは、雨が降りそうなときには傘をもって出る方が安全だ、ということを自らの体験から学ぶだろう。また、約束の時間になったら食事は片づけられる、という社会や家庭のルール

が決められていたとする。そのような場合、もし、遊んでいて時間内に食事をおわらなかったら、食事は自動的に片付けられてしまい、こどもは、空腹に耐えざるを得ない、という社会的結末を体験することになる。するとこどもは、食事は遊ばずに時間内で食べてしまおう、ということを手を自ら決心するだろう。

このように、こどもはたくさんの失敗体験から多くのことを学び、成長していくのである。このようなことを、情報として親に伝えていくのである。と同時に、修復不可能な結末にならないための話し合いの仕方、つまり論理的結末 **logical Consequences** の技法も伝えていく。

11) 家族内のコミュニケーションのもち方

支配—服従関係から自立—協力関係に換えていく上で重要なことは、日常の何気ないコミュニケーションのもち方である。

支配させるためのコミュニケーションは、指示・命令口調が中心となる。～しなさい、～してください、どうして～しないの、といったタイプの言葉かけである。

お互いが対等であるということは、相手も自分と同じ権利を持っていることを両者が認め合うことである。もし、相手を対等の人間として尊敬するならば、当然、相手も自分と同じように「No」を言う権利も持っていることを認める必要がある。「No」と認めた場合には、自然に依頼口調となる。依頼口調とは、～してくれる？、もし～してくれると助かるんだけど？、といったタイプである。

また、客観的事実とは異なる親の価値感をこどもに伝えるとき、自分の主観的意見であることを前提に述べる必要がある。もし、相手を尊敬し、相手の立場を認めるならば、～にちがいない、～なものよ、～なことも知らないの？、という断定的な『事実言葉』よりも、～と思う、これは私の意見にすぎないけど～と思う、という『意見言葉』や、私は～と思う、～と感じる、という『I—メッセージ』によって、自分の意見を述べる必要がある。なお、このような言い方は、こどもが自分の判断でものごとに対処していく能力を高めることに貢献する。以上のようなことを伝えるのである。

12) 家族会議 family council

この家族会議は、家族全体が民主的な家庭運営に参加していくための、最も典型的な技法である。これは単なる家族の話し合いの場ではなく、家族内のルールなどを決定していく決議機能をもっている。ただし、個人対個人のコミュニケーションが極度に支配的な段階では、家族会議は成立しない。

Manaster & Corsini (1982) は、家族会議の目的を以下の4点にまとめている (pp231)。

- (1) 家族間の自由なコミュニケーションを作り出す。
- (2) 家庭内での感情的なぶつかり合いをさける。
- (3) お互いが別々の立場で民主的に暮らしていけることをこどもや親に教育する。
- (4) 秩序ある平和な家庭を運営する。

運営の条件として、Painter & Corsini (1975、日本語版 pp369 — 373) は以下の条件をあげている。

- (1) 幼児から老人まで、ひとつ屋根の下に暮らす家族すべてのメンバーで構成する。
- (2) 正式な会議として、議長と書記をもちまわりしておく。
- (3) 定例のスケジュールで開く。
- (4) 会議への参加は強制でなく、メンバーはいつでも中座できる。
- (5) 会議内のルールを漸次決めていく。
- (6) ディスカッションはオープンにし、発言権のある人の口をふさがない。
- (7) 議題は一家全体に関わる企画や問題点にしぼり、きょうだい喧嘩のような個人的な問題は

とりあげない。

(8) 意見を一致させていくようにディスカッションの努力をおこなう。

(9) 各々のメンバーの権利を平等にする。

この会議では、こどもたちも言葉によるコミュニケーションが可能になってくれば、大人と対等な権利をもつようになる。文章を書くことができるようになると、書記の役割もまわってくる。おおまかな目安としては、幼稚園の年長児になれば議長役もまわり、小学校低～中学年になれば書記役もまわるようになる。また、あくまでも大人も会議の決定には従う責任がある。なお、決定された懸案については、一応次回の会議までが有効期限となっており、期限が無期になることはない。

親教育の中で、これらの情報を提供し、実際の家族会議の開き方を練習する。

13) ルール作り

家族メンバーは、ひとりひとりが快適に暮らしていく権利をもっている。しかし、そこには利害の対立も生じてくる。ルールは、それらを調整し、個人と個人を結びつけていくことを目的として作られる。もし、ルールを誰かが一方的に作った場合、家庭内で協力関係を形成することが不可能となり、そのルールも守られなくなってしまう。

守られるルールの作り方には、以下の三つの条件が必要とされる。

(1) 全員が制定に参加できること。

(2) ルール自体が簡潔で筋の通った合理的なものであること。

(3) 家族全員に効力があり、例外的特権階級がないこと。

以上、これまでにあげてきた 13 の内容は、家族カウンセリングや個人カウンセリングのなかでは、親が提示する家庭内の具体的なコミュニケーションにもとづいて、何度も繰り返し伝えられる。他方、グループ・プログラムでは、すでにプログラムされた形で親に伝えられる。

(アドラー心理学にもとづく親教育の今ひとつの目標)

これまで、親教育の目的である、新しい家庭運営の技術供与や、育児に関する情報提供について述べてきた。

ところで、アドラー心理学にもとづく治療の大きな目的は共同体感覚 *Gemeinschaftsgefühl*, *social interest* の育成である (Adler, A. 1956, pp340)。これは、他派にみられないアドラー派治療論がもつ最大の特徴といえる。そして、アドラー派の治療が目指すこの共同体感覚の育成は、症状除去よりも、個人の成長を促すことがその中心的課題であることを意味している。

さて、アドラー派治療の一形態である家族カウンセリングも、当然ながら、同様の目的を持っている。つまり、家族カウンセリングでおこなう親教育も、情報提供のみならず、本来的には共同体感覚の育成という目的を持っている、といえるだろう。

家族が健全に機能するために構成員ひとりひとりに要求されることは、自己受容と他者信頼と家族への貢献感をもつことであろう。これは、親にとって、IP がどのような症状を呈し、どのような状態にあらうとも、ありのままの IP を認め、共に暮らす決心をしていくことを意味している。IP 自身にとっても、症状をもつ自分自身を嫌うことなく、何等かの方法で自分は家族のために役に立っているという感覚をもち、家族と共存していこうという決心をしていくことを意味している。ただし、ここでいう共存ということは、必ずしも、同居するという意味だけを表しているわけではない。

以上より、共同体感覚の育成によってアドラー派の親教育、ひいては治療が目指しているものは、このような3つの感覚、すなわち、自己肯定感・他者信頼感・貢献感を家族構成員の中に形成していくことであり、個々人の成長を促すことである、といえそうだ。

(結語)

以上、アドラー心理学にもとづく親教育について概観してきた。それらからいえることは、アドレリアン・モデルの親教育が目指しているのは、

- (1) 家族の健康な暮らし方や育児に関する情報提供と、
- (2) 親自身の共同体感覚の育成である、

と結論づけることができよう。

さて、アドレリアン・モデルの親教育は、積極的に定義された健康な家族像を有している。そして、その中にアドラー心理学がもつ人生にたいする哲学が内在していることを読み取れる。

アドラー心理学の特徴は、この人生にたいする哲学を積極的に持とうとすることにある。これは、晩年の Adler, A. が、アドラー心理学の movement の側面を強調するようになったことと関連しているのだろう。それ故、親教育も、単なる問題解決のための手段としてなされるのではなく、この movement の一貫としておこなわれるとき、その真価を発揮するであろう。

〈文献〉

- 1) Adler, A. (1931): WHAT LIFE SHOULD MEAN TO YOU, Boston: Little, Brown & Company (高尾利数訳、人生の意味の心理学、春秋社、1984)
- 2) Adler, A. (1956): THE INDIVIDUAL PSYCHOLOGY OF ALFRED ADLER (Ansbacher, H. L. & R. R. Ed.), Harper Torchbooks, New York
- 3) Christensen, O. C. (1983): THE RATIONALE FOR FAMILY COUNSELING, In Adlerian Family Counseling (Christensen, Schramski Eds.), Education Media Corporation, Minnesota
- 4) Dinkmeyer, D. C. & McKay, G. D. (1976): STEP — Systematic Training for Effective Parenting, Circle Pines, MN: American Guidance Service. (日本版、1982、発心社)
- 5) Dreikurs, R. (1950): THE IMMEDIATE PURPOSE OF CHILDRENS MIS — BEHAVIOR — Its Recognition and Correction, International Zeitschrift fur Individual psychologie, Vol.19(4), pp70 — 87 (In Child Guidance and Education, Alfred Adler Institute of Chicago, 1974, pp5 — 25)
- 6) Dreikurs, R. (1961): THE WAR BETWEEN GENERATIONS — Juvenile Delinquency Stumps the Experts, The Humanist, Vol.21(1), 15 — 24 (In Child Guidance and Education, Alfred Adler Institute of Chicago, 1974)
- 7) Dreikurs, R. & Soltz, V. (1964): CHILDREN: The Challenge (reissued in 1987, E. P. Dutton)
- 8) Ellenberge, H. F. (1970): THE DISCOVERY OF THE UNCONSCIOUS, Basic Books Inc., New York (木村・中井監訳、無意識の発見下、1980、弘文堂)
- 9) Fine, M. J. Eds. (1980): HANDBOOK ON PARENT EDUCATION, Academic Press, 1980
- 10) Gordon, T. (1970): PET — Parent Effectiveness Training, Wyden Books, New York (親業、近藤千恵訳、サイマル出版、1977)
- 11) 萩昌子・鎌田穰 (1987) : アドラー心理学による家族カウンセリング、心理臨床学会第6回大会発表論文集、名古屋大学
- 12) 萩昌子・鎌田穰、野田俊作 (1988) : アドラー心理学にもとづく家族カウンセリング(1)、心理臨床学研究、VOL.6, NO.1, PP61-67
- 13) 鎌田 穰 (1990) : 母親カウンセリングにおける親教育、大阪市大児堂・家族相談所紀要、VOL. 7, PP19 — 32
- 14) 鎌田 穰 (1991) : 個人カウンセリングにおける再教育の実際—親子関係と夫婦関係を中心に—あつかったケースを通して—、アドレリアン、Vol.4 No.2, pp86 — 95、日本アドラー心理学

会

- 15) 鎌田穰、萩昌子、野田俊作 (1988) : アドラー心理学にもとづく家族カウンセリング (2) – アドレリアン・カウンセリング・トークの技法 –、心理臨床学研究、VOL.6, NO.1 pp68 – 74
- 16) Manaster, G. J. & Corsini, R. J. (1982) : INDIVIDUAL PSYCHOLOGY, F. E. Peacock Publishers, Inc.
- 17) 野田俊作監修 (1986a) : SMILE、ヒューマン・ギルド出版部、東京
- 18) 野田俊作、萩昌子 (1989) : クラスはよみがえる、創元社、大阪
- 19) Painter, G. & Corsini, R. J. (1975) : THE PRACTICAL PARENT (柳平彬訳、どうほめ、どう叱るか、1984、PHP 研究所)
- 20) 田中マユミ (1985) : 親教育の理論と実際 – アドラー派心理学の立場から –、現代のエスプリ、No.215, pp131 – 145、至文堂
- 21) 田中マユミ (1987) : 親教育 STEP の理論と効果、家族心理学年報 5、pp37 – 56、金子書房
- 22) 田中優 (1990) : 親教育プログラムのねらいと方法 – 親業訓練講座と SMILE の比較 –、大阪市立大学修士論文
- 23) Textor, M. R. (1989) : THE HEALTHY FAMILY, Journal of Family Therapy, Vol.11, pp59 – 75

更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載