

# 自立し、調和したアドラー心理学ムーブメントを目指して

梅崎一郎（徳島）

## 要旨

キーワード：

### 0. はじめに

1998年、夏、パセージという新しい子育てのプログラムが野田俊作氏の手によって産声をあげました。パセージは現在も成長途上のプログラムですが、その中では子育ての行動面の目標として

- 1：自立する
- 2：社会と調和して暮らせる

という2点があげられております。

これは子育ての行動面の目標としてだけではなく、アドラー心理学ムーブメントにおける行動面の目標にもなりうるのではないかと考えました。

すなわち、ムーブメントの行動面の目標として

- 1：自立した学習会活動が成立する
- 2：社会と調和したムーブメントである

という2点が、今後のアドラー心理学ムーブメントにおいて意識すべき目標となるように思うのです。

本稿においては、アドラー心理学ムーブメントの展開を考える上で重要であると思われる学習会活動の在りようや展開の仕方について、先にあげた2つの行動面の目標を基点として考察してみたいと思います。

### 1. アドラー心理学は身につけるタイプの心理学なんです

アドラー心理学は知的な理解だけを目指すのではなくて、アドラー心理学の提案する〈暮らし方〉を専門家も専門家でない人もともにお稽古を通じて身につけていくことを目指しています。それは、多くの人々の抱えている困難というものは、その人たちのそれまでの〈暮らし方〉の中

で起こっていることであり、『解決』は今まで味わったことのないような〈新しい暮らし方〉の中で起こってくるもので、新しい暮らし方というのは〈お稽古〉しないと身に付かないと考えるからです。

しかしそうは言っても、初めてアドラー心理学に触れる人にはわかりにくいでしょう。そもそも多くの方は、アドラー心理学を学ぶのが目的ではなく、その時に抱えている問題を解決することが目的でアドラー心理学に出会っているはずで、極端な言い方をすれば、「アドラー心理学なんてどうでもよくなって、とにかく今困っていることをなんとかしたいんだ」というのが正直なところでしょう。これはもっともなことです。このようなニーズから出発し、アドラー心理学の提案する暮らし方を実践することに同意する人たちはごく一部です。ここにはアドラー心理学の学習会に参加する方たちとのふれあいの中で、「アドラー心理学を身につけよう」という目標が一致した人たちが生まれ、そのような人たちによってアドラー心理学ムーブメントは展開していくというドラマがあるのです。

## 2. アドラー心理学の3つの学びの場

アドラー心理学の学び方には、次にあげるような3つのフィールドがあるように思います。

### 1) 指導者主導の勉強会・ワークショップ

これは「基礎講座」や「講演会」などのように、指導者や講師が主導で学習が進んで行くものです。はじめてアドラー心理学の考え方にふれるとき、また理解を深めるために学ぶときのように、知的な理解を手に入れるためには絶対必要なシーンです。

喩えて言うなら、〈アドラー山〉の素晴らしさや魅力、時には登り方やリスクについて、〈アドラー山〉を熟知している指導者が語って聞かせることで、登山に誘うという感じでしょうか。

### 2) パセージ

これはアドラー心理学の提案する暮らし方を、一定期間ではあるけれども、知的にも学びながら実際に暮らしの中で試してみようと決心した人たちが構成されるグループです。このパセージには指導者はいませんが、リーダーがおり、リーダーはその場をコーディネートしていきますが、その場で展開していく内容はすべて参加メンバーの体験と行動です。リーダーはメンバーを引っ張るのではなく、目的地を指し示しながらメンバーのペースで寄り添っていくという感じでしょうか。また、リーダーの指し示す目的地はリーダーの頭の中だけにあるのではなく、テキストに明記されており、リーダーはいつもそこに戻ってこれるようにメンバーをサポートしているわけです。

これも軽登山に喩えて言うと、パセージのテキストは地図で、リーダーは〈アドラー山〉を歩き慣れた案内人というところでしょうか。まあ、その案内人の力を借りながらの実地体験するわけですね。つまり、自分の足で歩くわけですね。

### 3) 楽笑会（自助グループ）

楽笑会というのは、兵庫県の北風洋子さんが10年前から始めた、当時はスマイルのフォローアップの会の愛称ですが、今ではアドラー心理学学習会の中でも自助グループの名称として定着しています。楽笑会はパセージやスマイル、基礎講座などを受講し、アドラー心理学の基本的な考え方と動き方を学んだ人たちで、指導者やリーダーなしで、参加メンバーが主体的に自己点検

しつづ学習を深め、「解決能力」を高めていく場です。これも軽登山に喩えると、案内人の助けを借りずに自分たちだけで、地図（テキスト）などを頼りに、また今まで学んできた方法を用いて軽登山を楽しめるという状態と言えるんじゃないでしょうか。

### 3. 楽笑会の成立がその地域のムーブメントの自立といえる

この楽笑会が成立し継続できるようになって、その地域の学習会活動は自立してきたといえるのだと思います。このことは指導者やリーダーが必要ないというのではなく、自分たちだけで学びあえる場を持ち得ていることが、指導者やリーダーのいる学びの場における学習をより深めていくことにもなります。

結局のところ、アドラー心理学の日常実践を自分たちだけでかなりの部分を支えられるようになるということが、アドラー心理学ムーブメントの自立ということの最も重要な部分だと思います。

### 4. 社会と調和したアドラー心理学ムーブメントとは

アドラー心理学の世界では、「アドラーの常識は世間の非常識、世間の常識はアドラーの非常識」という諺(?)があるくらいアドラー心理学的なものの見方・考え方、もう少し言えば文化と言えらると思いますが、それは私たちが成長してきた社会の文化とある側面において著しくかけ離れたものです。つまり、常識的な発想とかけ離れたものを学んでいるわけですから、アドラー心理学を全く知らない人にとっては、とても理解しがたく感じるものがよくあるのです。例えば、あるお母さんが子育てで行き詰まってしまい、アドラー心理学を学ぶ羽目(?)になってですね、そのお母さんは一生懸命学ぼううちに「アドラーこそが正しい」とか思ってしまうんですね、アドラー的でない夫さんやお姑さんを（たとえ口に出さなくても態度で）非難してしまうわけです。すると、夫さんやお姑さんからね、「アドラーなんて変なものに凝ってしまいやがって、やめてしまえ!!」とか言われたり、言われなくてもそのような雰囲気が家庭の中に充満してしまったというようなケースがあります。

まあ、こんな風になってしまうこと自体が、ある側面においてアドラー心理学を適切に実践できていない証拠でもあるのですが、このような事態は非常に具合が悪いのです。他の家族にアドラー心理学を誤解されてしまうし、何よりも大切にしたいはずの家族関係が損なわれてしまいかねないからです。思い出していただきたいのですが、自分がどれだけ努力や工夫を重ねて学んできたのかを！まあそれだけ切羽詰まって必死になっていたのもあるかもしれないけど、それなりにエネルギーを注いで、やっと理解できたり、行動できるようになっていったと思うんです。ですから、きちんと学んでいない夫さんやお姑さんにできるわけがない、今はね。そもそも私がアドラー心理学を学ぶかどうかは私の課題ですが、夫やお姑さんがアドラー心理学を学ぶかどうかは夫やお姑さんの課題ですよ。でもね、できれば夫やお姑さんにもアドラー心理学的な考え方や動き方に、多少の関心や理解をもってもらえればうれしいよな、っていうのは強くあるんです。じゃ、どうしたら少しでも関心をもってもらいやすいのかと考えると、おそらく私の子どもとのかかわり方や暮らし方に接しているうちに、なんとなく「お前のような過ごし方がいいな」と感じるようになってこないかダメなんじゃないでしょうか。このことは地域で学習会活動を展開していくときにもいえることだと思います。

つまり、「アドラーは正しい。あなたたちもアドラーに改宗(?)しなさい!!」というようになってはいけません。そもそもアドラーが正しいなんて誰も言えないし、そういう考え方自体がナンセンスです。(但し、何が正しいアドラー心理学かはいえませんが)

逆に、世間一般の考え方でアドラー心理学を解釈されるのも困ります。よくあるのが「勇気づけというのは、上手に褒めることでしょ」というような発想です。勇気づけというのは、アドラー心理学の考え方や方法が身につくこと、おそらく正しく理解されないと思います。なぜなら〈勇気づけ〉というのはアドラー心理学用語であって、世間的なことばではないですから、アドラー心理学的な考え方や生活実践のない方に理解していただくのは取りあえず断念していただくのがいい。たぶん、誤解されるだけだから。

それでは、どうしたらよいのか?それはね《誘惑》するんです。「子どもを叱るなんてひどいやり方はやめなさい!」と批判するのでもなく、「そうそう、勇気づけってというのはね。上手に褒めることかな」なんて世間に迎合するのでもなく、相手からするとよくわからないけど、なんとなく素敵に感じてもらえるように誘惑するんです。説明も説得もいらない。ただ、なんかうまくいってるなあというシーンを生活の中に創っていくこと。それが最大の誘惑だと思っんです。そのうち、奥さんの暮らし方にふれることで、ひょっとしたら夫さんも真似をしだすかもしれない。アドラー心理学的な暮らし方が魅力的であること、これがここでいう《誘惑》なんです。

社会と調和したアドラー心理学ムーブメントというのは、社会を批判したり、あるいは社会に迎合したりすることではなくて、周囲の身近な人たちを《誘惑》すること、誘惑できる魅力を私たち自身が醸し出せるようになっていくことだと思っっているんです。

## 5. 『合意空間』と『非合意空間』

先に述べたように、アドラー心理学は「身につける」タイプの心理学であり、また「アドラー心理学を身につけよう」ということに合意、つまりアドラー心理学の日常実践を行うことに合意した人たちで、アドラー心理学ムーブメントは展開していきます。そして、このことに合意をした人たちは、学習会に参加する人たちの一部であるとも語りました。

ここで、アドラー心理学を身につけようとお稽古することに合意した人たちのフィールドを『合意空間』、そうでない人たちのフィールドを『非合意空間』といったん区別して話を進めていきたいと思っます。

学習会活動を展開していく際に、いま自分がいるところは『合意空間』なのか、それとも『非合意空間』なのかを意識しておくことは、学習会活動を考えるうえで、時に非常に役に立つと思っます。どうしてそう考えるのかというと、今所属している場がアドラー心理学の日常実践について目標の一致が取れている場であるのか、そうでないのかを意識することで、無駄な権力闘争や自分達の信念に基づく有害な他者支配に入ってしまうことを防ぎやすいのではないかと考えたからです。そのことによって、アドラー心理学の「誤解」や「誤用」のリスクを少なくすることに寄与できるのではないかと思っのです。これは個人レベルにおける自己点検の工夫というだけでなく、ムーブメント・レベルにおける活動点検の方法のひとつとして利用価値があるのではないかと考えています。たとえば学んでいるのがひとりのお母さんであれば、家庭の中は多くの場合『非合意空間』ですし、学んでいるのがひとりの先生であれば、自分の勤務している学校は『非合意空間』です。それだけではなく、たとえアドラー心理学の勉強会であっても地域で展開しているオープンな勉強会は『非合意空間』だと思っます。それは、アドラー心理学を身につける学び方に入ることに合意した人たちばかりの参加者ではないからです。多くの場合、地域の勉

強会で『合意空間』といえるのは、パセージと楽笑会でしょう。これはアドラー心理学の学び方について目標の一致が取れていますし、特に楽笑会は、アドラー心理学の基本的な考え方や動き方を学んだ人たちが構成されていますから、アドラー心理学のことばが通じ合います。あたりまえなのですが、ほとんどの『非合意空間』では、まわりのひとはアドラー心理学なんて知らないし、知ろうとも思っていないし、もちろんアドラー心理学のことばなんか通じない世界なのです。このように『非合意空間』と『合意空間』の間には大きな距離があります。この距離は縮めようがありません。ただ『非合意空間』と『合意空間』を繋ぐちょっぴり長い道を整備するしかないのです。

ちなみに、日本アドラー心理学会は、本稿の定義でいうと『非合意空間』ですね。すべての学会員がアドラー心理学の日常実践に合意しているわけではありませんし、そうすべきでもないでしょう。日本アドラー心理学会は、アドラー心理学にどのような形でも関心がある人たちに対して開かれている場だと考えるべきです（「アドラー心理学に関心をもつ」という目標は一致していますから、その意味においては『合意空間』ですが）。そして、日本アドラー心理学会の醍醐味は『合意空間』と『非合意空間』の様々な関係のありようすべてが議論や研究のテーマとなることです。

## 6. オープンな学習会の工夫の必要性

基本的に楽笑会は、半クローズドのグループにならざるを得ません。パセージやスマイルの受講者だけに対して開かれているグループだからです。そして、この半クローズド性はアドラー心理学を学ぶうえにおいて非常に重要な学習環境を提供してくれます。それは、アドラー心理学の考え方や方法だけを話題にすることに合意できているわけですから。アドラー心理学の学び方について、参加者の目標の一致をいちいち図らなくてもよいですから、すぐにそして純粋にアドラー心理学の話題に入っていきます。

『非合意空間』と『合意空間』を繋ぐ最もすぐれている道はパセージだと思いますが、そうそうパセージを開催できるわけではありませんし、アドラー派のカウンセリングを受けられる場所や指導者や講師になれる人が定期的に勉強会を開催できる地域は非常に限られているでしょう。しかも、『非合意空間』においてもアドラー心理学という名称だけは知られるようになってきていますから、アドラー心理学に関心をもっている人は結構いると思われれます。地域で学習会を展開していくときに、ひとつの大きな課題となるのは、パセージや指導者主導の勉強会ではなく、自分たちの手作り勉強会でアドラー心理学に初めてふれる人たちをどのように受け入れていったらよいかということだと思います。この課題を上手に解決していかないと、勉強会自体が「誤解」や「誤用」の温床になってしまいかねませんし、『非合意空間』の発想に巻き込まれて、勉強会自体が成立しにくくなることもあります。たとえば、ある地域で「アドラー心理学の勉強会をします」と新聞に広報記事を出してみると、勉強会に参加してきた人の中に、ロジャーズおぼさんやフロイトおじさんがいて、「今お話されたことは、フロイトでいうとこういうことでしょうか」とか「そのような考え方はロジャーズからするとおかしい」とか言い出して、勉強会が変になってしまったという話があります。確かに専門家でないおぼさんたちが中心になって運営している勉強会に、他流派であっても専門家だと名乗る人がやってきたりすると、その人たちの言動に左右されやすくなるでしょう。また専門家ではなくても、自分の考え方に非常に強く固執してしまう人が参加したときにも、その人と権力闘争に陥ってしまったり、あるいはその人の変な迫力に圧倒されてしまい非主張的になってしまったりする可能性があるかもしれません。

このような事態に陥らないための工夫が各地域ごとに必要ではないかと思います。この工夫をするための場所というものがあるように思います。それは勉強会の目的を明示して、それに同意して参加してもらうことです。たとえば、フロイトおじさんが「フロイトで言うところの・・・」などと話し出したら、あるところで「この場合は、アドラー心理学の考え方や方法を用いて解決を模索することが目的なのです。ですから、申し訳ないけど、この場ではフロイトの視点からお考えにならず、私たちと一緒にアドラー心理学ではどう考えるのかということを考えていただけませんか？」というように返していけるように、目標の一致が取りやすい設定を工夫すべきでしょう。もし目標が一致しなければ、参加をご遠慮していただければいいわけです。「残念ながら、あなたがこの勉強会に望まれていることを、この勉強会では提供することが困難なようですね。申し訳ありませんが、他のところをあたっていただけませんか」というように。

それから、毎回テキストや資料を用いて、話題に出た解決課題を参加者みんなでテキストや資料に書かれていることをもとに解決を模索するというスタイルも『この場ではアドラー心理学を学ぶことで解決を探す』という目標を一致させやすくしてくれるでしょう。

また、別の方法も考えられます。それはオープンカウンセリングならぬ《オープン楽笑会》というやり方です。これは楽笑会をオープンでおこない、パッセージやスマイルを受講していない方には見学をしていただくというやり方です。見学者には発言権はありません。そのようなルールのもとで見学していただくのです。これは楽笑会がかなり軌道にのらないと困難かもしれませんが、このような形で楽笑会の雰囲気にならぶことで、オープンカウンセリングを見学することに近い効果が見学者には得られるのではないかと思います。

いま話題にしているのは、指導者やリーダーの力を借りずに、『非合意空間』から『合意空間』にどうやって橋を架けていけばよいのかということです。このような課題に関する議論や研究が、今後いま以上に必要となってくるでしょう。

## 7. 地域の学習会グループと日本アドラー心理学会の関係について

地域の学習会グループと日本アドラー心理学会は、完全に独立した組織です。このことはよく自覚しておく必要があります。アドラー心理学ムーブメントは様々な形で展開しています。非専門家のサークル的なあり方や、アドラーギルドのように企業体をベースにしているものや、学会のような学術団体としてのあり方など、本当に様々です。このように組織は様々であっても、熱心にアドラー心理学ムーブメントにコミットしている方は、それぞれの組織においてお世話役や役員などを兼務しているケースが多いでしょう。たとえば、地域の勉強会のお世話役と学会の役員の両方の仕事をしていたりなどです。このような立場にたっておられる方は、いま自分ほどの立場でこの仕事をしているのかを、丁寧に区別しておかなければなりません。そうしないと、ムーブメントに参加している人たちから、それぞれの組織の役割や目的について誤解されたり、あるいは混乱が起こる可能性があります。

そこで、ここでは特に地域の学習会グループと日本アドラー心理学会との関係について、少し整理してみたいと思います。まず言うておかなければならないのは、地域の学習会グループは学会の下部組織ではないということです。多くの方は、まず地域の学習会でアドラー心理学に本格的に触れだし、そのなかの一部の方達が学会の存在を知り、入会して学んでいこうと決心されるのだと思います。地域の学習グループには地域でアドラー心理学を学びたいという方達のニーズに適切な形で応えていけるような工夫が求められるでしょうし、学会は学会でその存在目的はきちんと次のように明記されています。「学会会則第3条（目的）本会はアドラー心理学の研究

を推進し、同時に啓発活動をおこなう」。これは、学会の役割として、地域の学習会活動が適切な形で展開していけるようにサポートしていくということがあげられるのだと思います。そして、どのようなサポートが必要であるのかは、地域の学習会からの声と学会内部での研究や議論の中から具体的な方法が生まれてくるのです。

特に学会という場合は、本来アドラー心理学に関する様々な研究や議論の場です。学会内部でなされている研究や議論がすべて地域の学習会で取り上げなければならない、というものではありません。確かに、学会からすると各地域でも議論や研究をしていただきたいテーマがある場合もあります。その時には学会誌『アドレリアン』等を通じて各会員さんレベルに提案もしくは情報提供しています。その情報をどのように使用するかは各会員や地域の学習会グループにゆだねられています。

## 8. 最後に

本稿は、1999年3月27日に開催された第2回四国地方会での講演内容に、その後考察したものを加えまとめたものです。その構想の背景にあるのは、日本におけるアドラー心理学ムーブメントの展開が、ますます広範かつ多岐に渡っていていること。そのような中で「正しいアドラー心理学」を伝えていくことは、目を追うごとにその重要さと困難さを強めていっているように感じることがあります。

しかしながら、ムーブメントとしてのアドラー心理学が語られるようになって久しいのに、ムーブメントそのものが研究テーマとなっている論考はあまり目にしたことがありません。おそらくこれまでの地域活動の中で様々な工夫や挑戦がなされてきたと思いますが、そのほとんどが現場でだけの財産となっていて、多くの人々の目にふれないままになっていたのではないのでしょうか。そのような地域活動の知恵を、今後のムーブメント全体の財産となるような形で残していくことが大切ではないかと感じています。

そこで今回、論文というところまで仕上げきれなかったのですが、徳島エンカレッジの会の活動や学会役員としての体験に加え、パセージのアイデアを応用することで、アドラー心理学ムーブメントについて「自立した学習会活動の成立」と「社会と調和したムーブメントとは」を基点に考察することを試みました。以前から、ムーブメントをテーマに考えをまとめてみたいと思っていましたが、なかなか難しく形になりませんでした。本稿もなかなか論点を絞れず、かなりわかりにくい論考になっているのではないかと危惧しております。できるならば、本稿が、地域で学習会活動に参加されている方やこれから学習会活動を展開していこうとされている方々にとって、すこしでも参考になればありがたいなと思っております。また、これを機にムーブメントの研究や議論が盛んになればうれしいかぎりです。

最後に、本稿を読まれた方々より、ご意見やご批判があればぜひお寄せいただきたいと思っております。

## 更新履歴

2012年9月1日 アドレリアン掲載号より転載