

アドラー心理学を正しく学ぶヒント

田中 禎(兵庫)

要旨

キーワード:

はじめに

アドラー心理学との出会いは、各自さまざまであると思う。子育てや夫婦や嫁や姑や学校や職場の様々な対人関係の悩みから出会った方もいれば、たまたま本屋で手にした本がアドラーであったり、あるいは大学での講義を受けたことや、クラス運営、それとも治療者として勉強している中でアドラー心理学に出会われたかもしれない。このようにアドラー心理学との出会いは各自さまざまであるにしろ、アドラー心理学を学んでいくうえでは皆同じ立場にある。

学ぶ上での誤解はつきものであり、それを恐れては前に進むことが出来ない。誤解に気づいたなら、まずどうするか? 何を誤解していたかを確認し、どのように誤解していたか分析し、そして次に同じ誤解を繰り返さないためにどうするか、そして誤解していたことで迷惑をかけた人々にどのように責任をとっていくか、ということを考え実行していくことが筆者は大切だ、と考えている。筆者自身もアドラー心理学の基礎講座の講師をしたり、精神科の治療の中でアドラー心理学の考え方を使用し、職場や家族や友人との日常の生活の中でアドラー心理学を使用しているわけであるが、その際、多くの誤解に気づくことが多い。できることなら誤解はしたくないが、悲しいかな、誤解することで正しく理解するきっかけをつかむのも事実である。そこで、誤解多き筆者自身の懺悔の意味も込めて「正しく学ぶためのヒント」の一つを提案する。

基本前提の確認

アドラー(Adler, A.)が体系化にあまり関心がなかったことや比較的若いうちに急逝したことなどもあり、アドラー心理学はアドラー自身によって体系化されなかったが¹⁾、その後、アンスバッハー(Ansbacher, H.L.)によって基本前提が最初に定式化され、ドライカース(Dreikurs, R.)やモザック(Mosak, H.H.)、シャルマン(Shulman, B.H.)などをはじめとして多くの弟子達によって現代アドラー心理学として体系化された²⁾。

現代アドラー心理学(以後、アドラー心理学と略す)は、目的論、全体論、対人関係論、認知論の四つを基本前提として成り立っている^{2,3,4,5,6,7)}。つまり、基本前提のこれら四つがそろったものをアドラー心理学と呼び、目的論が原因論に置き換わったり、あるいは対人関係論が精神内界論に置き換わったりすれば、それは理論的にアドラー心理学とは呼べないということになる。

このことをふまえた上で論をすすめていきたい。

相互尊敬・相互信頼・目標の一致・協働関係について

基本前提と並んで、相互尊敬・相互信頼・目標の一致・協働関係という考え方がある^{8,9,10)}。これらは、子どもとのつきあい方、夫婦のつきあい方、あるいはカウンセラーとクライアントとの関係などあらゆる対人関係を考えるうえで欠かすことのできない考え方であるが、誤解を生みだしやすく、時には誤用につながりやすい概念でもある¹¹⁾。そこで今回は、「相互信頼」ということばをとりあげて、「信頼」について論をすすめていくことにする。

信頼について考える

「何が与えられているかではなく、持っているものをどう使うか」「アドラー心理学は所有の心理学であるよりは使用の心理学である」¹²⁾ 「アドラー派は、名詞にではなく動詞に関心を持っている」¹³⁾

「アドラー派は個人を、一定の方向へ進んでいる者と見る」「われわれはすべては動いているという見解をたえず主張してきた」¹⁴⁾

「結局すべては各個人がそれぞれの環境のなかで自分の人生の方向を自分で解釈し決断しているかねばならない責任を負っているのだという理解に立つのである」

「いっさいはその人の解釈に依存しているのだ」¹⁵⁾

「個人心理学は、個々人が自分の行動に責任を負っていると見る」¹⁶⁾

「基本前提はすべて個人の主体性という公理の系として導き出せる」²⁾

などの考え方を参考にして「信頼」について述べてみる。

アドラー心理学の文脈では、「信頼」という言葉も名詞として扱うのではなく、「信頼する」という動詞で考えることになる。そして、その「信頼する」という動詞は、他者との関わりの中で用いられるので対人関係論的な意味を持っている。そこで、言語学的なアプローチによって対人関係をあらわすと、主体としてのわたしを視点にして、“わたしとあなたとの関係”、“かれとかれとの関係（かれを仮にそれぞれA氏とB氏とし、以下“A氏とB氏との関係”とあらわす）をわたしが見る関係”との二つに分けることができる。わたしを視点にしている以上、これ以上の対人関係は生じない。つまり、“わたしとあなたとの関係”とは、わたしがあなたに直接かかわる関係で、“かれとかれとの関係をわたしが見る関係”とは第三者同士の関係をわたしが“判断する”という形で間接的にかかわる関係ということもできる。このように考えるので、“わたしとかれ（A氏あるいはB氏）との関係”というのは、わたしがかれと直接かかわる関係なので本質的には“わたしとあなたとの関係”と同じである。また、あなたとかれ（A氏とB氏）との関係についてもわたしを視点として考えた場合は、あなたとかれとの関係をわたしが判断するという形で間接的にかかわる関係ということで“かれとかれとの関係（A氏とB氏との関係）”と同じである。何故わたしを視点にするかということ、動詞の主体が“わたし”であることもあるが、同時にアドラー心理学は認知論の立場をとっているからである。

わたしとあなたとの関係

そこで、「信頼する」ということについて「わたしとあなたとの関係」の立場から見ていくことにする。「わたしとあなたとの関係」において、「信頼する」ことは次のように表現できる。

- 文1 「わたしはあなたを信頼する」
- 文2 「あなたはわたしを信頼する」
- 文3 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは思う」
- 文4 「あなたはわたしを信頼する、とわたしは思う」

「いつもわたしが世界に意味づけをしており、わたしがそのように思いこんで世界をみている」^{6,17)}という認知論的立場で見れば、文1と文3は同じであり、文2と文4も同じことを表している。日本語では、「わたしは思う」という言葉を省略することが多く、そのため、「わたしは思う」ということを意識化することが難しくなりやすい。「わたしは思う」という言葉を省略した結果、“わたし”の主観的な思いこみにすぎないことをあたかも客観的な事実であるかのように“わたし”が錯覚しやすくなるからである。

また「思う」という言葉は『広辞苑』（岩波書店）によると「考える」「判断する」「感じる」「決心する」「予測する」「期待する」「心配する」などいろいろな意味にとらえることが出来るが、この場合の「思う」はどの意味にあてはまるかを考えてみる。

それぞれ文3で置き換えてみると、

- 文3のA 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは考える」
- 文3のB 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは判断する」
- 文3のC 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは感じる」
- 文3のD 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは決心する」
- 文3のE 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは予測する」
- 文3のF 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは期待する」
- 文3のG 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは心配する」

となる。

では、次に文3のA～Gまでのそれぞれの文を行動する主体及び責任を負う主体としての“わたし”という点で検討を加えると次のようになる。文3のA「わたしはあなたを信頼する、とわたしは考える」は、文章としておかしい。文章の通りをよくするためには、「わたしはあなたを信頼しよう、とわたしは考える」という言い回しになり、もう少し日常的な日本語らしく表現するなら「わたしはあなたを信頼しよう、と考える」となる。文3のD「わたしはあなたを信頼する、とわたしは決心する」という言い回しも「わたしはあなたを信頼しよう」と決心する」ということであり、これは文3のAとほぼ同じ意味である。

- 文3のB 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは判断する」
- 文3のC 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは感じる」
- 文3のE 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは予測する」
- 文3のF 「わたしはあなたを信頼する、とわたしは期待する」

などのこれら4つの文章は、“わたし”の信頼するという行為を第三者的に“わたし”が「判断する」「感じる」「予測する」「期待する」という表現になっている。しかしこれらの表現だと、“わたし”と“もう一人の第三者的なわたし”というように、あたかも“わたしが二人いる”ような表現となり、個人は分割できないという全体論的な立場から考えるとおかしい。また、“わたし”があたかも二つに分かれるような表現は、「“わたし”がこうなったのは、“もう一人のわたし”のせい」ということにつながりやすく、「“わたし”の責任は“わたし”が負う」という立場から考えると無責任といえる。

文3のG「わたしはあなたを信頼する、とわたしは心配する」は、文章としておかしく、通りをよくするためには、「わたしはあなたを信頼する（と～が起こるかもしれない）とわたしは心配する」となる。

これらのことから、「わたしはあなたを信頼するとわたしは思う」という場合の「思う」は「決心する」ということを表していると考えられる。つまり文1や文3の表現は、「わたしはあなたを信頼しようと決心する」という表現に言い換えることが出来る。

では、ここで文2「あなたは私を信頼する」、文4「あなたは私を信頼すると私は思う」については、どうであろうか。認知論的に見れば文2は本質的には文4と同じことであるので、文4について考えていく。文4についてもさきほど文3で行ったように「思う」を違う言葉で置き換えてみると次のようになる。

- 文4のA「あなたはわたしを信頼する、とわたしは考える」
- 文4のB「あなたはわたしを信頼する、とわたしは判断する」
- 文4のC「あなたはわたしを信頼する、とわたしは感じる」
- 文4のD「あなたはわたしを信頼する、とわたしは決心する」
- 文4のE「あなたはわたしを信頼する、とわたしは予測する」
- 文4のF「あなたはわたしを信頼する、とわたしは期待する」
- 文4のG「あなたはわたしを信頼する、とわたしは心配する」

文4のA～Gをさらに先ほどと同じように検討してみると、文4のA「あなたはわたしを信頼する、とわたしは考える」という文の「考える」という意味は「判断する」「感じる」「予測する」「期待する」とほぼ同じ意味になる。つまり、文4のA、B、C、E、Fはほぼ同じ意味となる。文4のD「あなたはわたしを信頼する、とわたしは決心する」という文は、相手の行為を“わたし”が決心するという文であり、文章として明らかに間違っている（しかし、日常の生活の中では、課題の分離が出来ていない状態でしばしば見られる現象である）。文4のG「あなたはわたしを信頼する、とわたしは心配する」というこの文章もこのままではおかしく、文章として通りをよくするためには「あなたがわたしを信頼する（と～が起こるかもしれない）とわたしは心配する」という文章に置き換える必要がある。

以上のように考えると、「あなたはわたしを信頼する、とわたしは思う」という場合の「思う」の意味は、「考える」「判断する」「感じる」「予測する」「期待する」の意味を表すことと考えることが出来る。

さらに、文4をアドラー心理学での行動の主体及び責任を負う主体である“わたし”という視点で考えるなら、「あなたはわたしを信頼する」という前半ではなく、「～とわたしは思う」の後半に力点がある。そして「～とわたしは思う」というのは、「～とわたしは考える」「～とわたし

は判断する」「～とわたしは感じる」「～とわたしは予測する」「～とわたしは期待する」ということとなる。「～とわたしは思う」というのは「～とわたしが思うにすぎない」ことを表しているのである。

以上をまとめると「わたしとあなたとの関係」でいえる「信頼」とは、「わたしはあなたを信頼しよう」と決心する」「あなたはわたしを信頼するとわたしが思うにすぎない」ことをさしているのである。

「信頼」を「信頼する」という肯定形でとらえてきたが、「信頼しない」という否定形で見るとどうなるか？個人は選択の自由があると考えるので、信頼するか信頼しないかは個人の選択の自由に委ねられる^{18,19)}。「信頼」を「信頼する」という動詞としてとらえる場合は「信頼しない」は最初から問題にならない。なぜなら、「信頼しない」「～しない」というのは動詞としては「何もしないので何も起こらない」ことを意味するからである。

ここで注意が必要なのは、「信頼」が「信頼する」「信頼しよう」と決心することだからといって、「信頼すべき」「信頼すべき」ということを指しているのではないことである。どういうことかというと、「～すべき」というのは、行動の選択の自由を認めないということであるからである。信頼しようという決心は、「信頼する」「信頼しない」という選択肢がある中で「信頼する」という選択肢をわたしが選ぶことをさすからである。

他者同士の関係をわたしが見るという関係

では、つぎに「A氏とB氏との関係をわたしが見る関係」という場合はどうであるか？わたしが“見る”というのは、わたしが“判断する”ということであるから、次のようにあらわすことができる。文5「A氏はB氏を信頼するとわたしが判断する」、文6「B氏はA氏を信頼するとわたしが判断する」。この場合のわたしの立場は“わたしとあなたとの関係”における文4「あなたはわたしを信頼する、とわたしは思う」のわたしと同じである。“あなた”が“A氏とB氏との関係”に置き換わっただけである。

相互信頼とは？

そこで、「文5かつ文6」の状態を、「A氏とB氏との関係は、相互信頼の関係であるとわたしは判断する」ということができる。いいかえると相互信頼とは他者同士の関係（A氏とB氏との関係）をわたしが第三者的に判断するときに用いることが可能になる言葉である。つまり“わたしが判断するにすぎない”のである。また、相互信頼ということばは、“わたしとあなたとの関係”の中で表現することは難しい。なぜなら、「わたしがあなたを信頼しよう」と決心することはできるが、「あなたがわたしを信頼しよう」とわたしは決心することはできないし、「あなたがわたしを信頼しているとわたしが思うにすぎない」からである。ゆえに相互信頼という言葉は、“わたしとあなたとの関係”の中では使えないと考える。

相互尊敬・相互信頼・目標の一致・協働関係を言い換えると

以上のことから、「相互尊敬」「相互信頼」「目標の一致」「協働関係」をわたしを主体にして表現すると、「尊敬しよう！（と決心する）」「信頼しよう！（と決心する）」「目標を一致させよう！（と決心する）」「協力しよう！（と決心する）」と表現でき、アドラー心理学は「わたしが決心する心理学」「決心の心理学」とも呼ぶことが出来る。

ここでも注意が必要なのは、決心するということと「～すべき」ということの違いである。あくまでも「相互尊敬」「相互信頼」「目標の一致」「協働関係」を「尊敬すべき」「信頼すべき」「目標を一致させるべき」「協力すべき」と取り違えてはいけない。「～すべき」という規範的なとらえ方をすると個人の選択の自由がなくなってしまう。アドラー心理学では、あくまでも尊敬するかしないかを選択する自由を持ったうえで、尊敬しようという決心をすると考えられる。

まとめ

1. アドラー心理学は、目的論、全体論、対人関係論、認知主義（現象学）の四つの基本前提から成っている。
2. 名詞ではなく動詞に関心がある。
3. 個々人が自分の行動に責任を負っているとする。
4. わたしを基点にすると対人関係は、わたしが直接的に関わる“わたしとあなたとの関係”とわたしが第三者的に間接的に関わる“他者同士の関係をわたしが見る関係”の二つに分けられる。
5. “わたしとあなたとの関係”における「信頼」とは、わたしを主語にすると「わたしはあなたを信頼しよう」と決心する、あなたを主語にすると「あなたはわたしを信頼すると、わたしが思うにすぎない」ということを意味する。
6. “他者同士の関係をわたしが見る関係”における“わたしが見る”は他者同士の関係を“わたしが”そのように“思うにすぎない”ことを意味する。
7. 「相互信頼」は、“わたしとあなたとの関係”で用いるのではなく、他者同士の関係を第三者的にわたしが判断した場合に用いることができる。
8. アドラー心理学は「わたしが決心する心理学」「決心の心理学」とも呼べる。
9. 「～すべき」には行動の選択の自由がないので、行動の選択の自由がある「決心する」と混同しない。
10. 以上、筆者なりの「正しくアドラー心理学を学ぶヒント」の一つを提案した。

引用文献

- 1) マナスター, G. J., コルシーニ, R. J. (高尾利数, 前田憲一訳): 現代アドラー心理学 (上). 訳者まえがき 1, 春秋社, 1995.
- 2) 野田俊作: 個人の主体性. アドレリアン 11(3): 203-208, 1998.
- 3) 野田俊作: アドラー心理学の基本前提 (1) 目的論. アドレリアン 1(1): 5-7, 1984.
- 4) 野田俊作: アドラー心理学の基本前提 (2) 全体論. アドレリアン 1(1): 9-11, 1984.
- 5) 野田俊作: アドラー心理学の基本前提 (3) 対人関係論. アドレリアン 1(2): 45-47, 1985.
- 6) 野田俊作: アドラー心理学の基本前提 (4) 認知論. アドレリアン 1(2): 48-52, 1985.
- 7) マナスター, G. J., コルシーニ, R. J.: 前掲. 第一章.

- 8) 鎌田穰：過去の事例を振り返って－原因除去モデルから解決構成モデルへの変換－. アドレリアン 8(3) : 152 - 159, 1995.
- 9) スペリー, L, カールソン, J. (一ノ渡尚道監訳) : 精神病理と心理療法. 第一部第一章, 北大路書房, 1997.
- 10) グランウォルド, B. B., マッカビー, H. V. (坂本州子, 江口真理子訳) : 家族カウンセリングの技法. 第2章, 一光社, 1997.
- 11) 鎌田穰 : アドラー心理学の「誤解」と「誤用」. アドレリアン 12(1) : 39 - 48, 1998.
- 12) マナスター, G. J., コルシーニ, R. J. : 前掲. p.22.
- 13) マナスター, G. J., コルシーニ, R. J. : 前掲. P.26.
- 14) マナスター, G. J., コルシーニ, R. J. : 前掲. p.157.
- 15) マナスター, G. J., コルシーニ, R. J. : 前掲. 訳者まえがき 3.
- 16) マナスター, G. J., コルシーニ, R. J. : 前掲. p.124.
- 17) アドラー, A. (高尾利数訳) : 人生の意味の心理学. 春秋社, p.2, 1984.
- 18) マナスター, G. J., コルシーニ, R. J. : 前掲. p. 143.
- 19) 岸見一郎 : 実践とは何か－「知る」ことと「行う」こと. アドレリアン 12(1) : 1-9, 1998.

その他の参考文献

1. ベルク, V, D. (早坂泰次郎訳) : 現象学への招待. 川島書店, 1982.
2. 早坂泰次郎 : 現象学を学ぶ. 川島書店, 1986.
3. エレンベルガー, H. (木村敏, 中井久夫監訳) : 無意識の発見 (下). 弘文堂, 1980.
4. 野田俊作 : 続アドラー心理学トークンセミナー. 星雲社, 1994.
5. アドラー, A. (高尾利数訳) : 人間知の心理学. 春秋社, 1987.
6. アドラー, A. (岸見一郎訳, 野田俊作監訳) : 個人心理学講義. 一光社, 1995.
7. オークラー, H. (西川好夫訳) : アドラー心理学入門. 清水弘文堂, 1977.
8. ランデイン, R. W. (前田憲一訳) : アドラー心理学入門. 一光社, 1998.
9. 長谷川啓三 : 構成主義とことば、短期療法の関係. 現代のエスプリ 287, pp.5 - 16, 至文堂, 1991.
10. 長谷川啓三 : 言語による思考から記号 (言語) による思考へ. 現代のエスプリ 287, pp.114 - 116, 至文堂, 1991.
11. 大村英昭 : 生活世界の構成と文化価値. 現代のエスプリ 287, pp. 24 - 31, 至文堂, 1991.
12. 長谷正人 : 言語行為論・現実構成主義・家族療法. 現代のエスプリ 287, pp.41 - 48, 至文堂, 1991.
13. 大堀俊夫, 柳谷啓子 : 語用論の現在. 現代のエスプリ 287, pp.117 - 129, 至文堂, 1991.
14. 白木孝二 : 構成主義短期療法. 現代のエスプリ 287, pp.177 - 184, 至文堂, 1991.
15. 鈴木孝夫 : ことばと文化. 岩波新書, 1973.
16. 鈴木孝夫 : 教養としての言語学. 岩波新書, 1996.
17. 鈴木孝夫 : 閉ざされた言語・日本語の世界. 新潮選書, 1975.
18. 田中克彦 : 言語学とは何か. 岩波新書, 1993.
19. 外山滋比古 : 日本語の個性. 中公新書, 1976.
20. 金田一春彦 : 話し言葉の技術. 講談社学術文庫, 1977.
21. 橋爪大三郎 : はじめての構造主義. 講談社現代新書, 1988.

22. 加賀野井秀一：20 世紀の言語学入門. 講談社現代新書, 1995.
23. 丸山圭三郎：言葉と無意識. 講談社現代新書, 1987.

更新履歴

2012 年 9 月 1 日 アドレリアン掲載号より転載