

「協力的な暮らし」ってなんだろう

～ペーパー事例による調査から～

中井亜由美 (京都)

要旨: 「協力的な暮らし」とは、そのエピソードの現場で考えられる共同体感覚に適った行動(言動)のことであるととらえ、「協力的な暮らし」のイメージについてペーパー事例を用いたアンケートの対話形式の回答例から検証した。「協力的な暮らし」をイメージするために必要な要素について考察し、以下のような結果を得た。

1. 「協力的な暮らし」とは、それぞれが「これはみんなにとってどういうことだろうか、みんなが幸福になるために私は何をすればいいだろうか」と考え行動することである。
2. 具体的には、「私は能力がある」「人々私の仲間だ」というパッセージの心理面の目標へ向かうことに加えて、「選択肢(選択できない可能性)を提示する」「責任」「貢献」「尊敬」「感謝」を伝える」「相手(みんな)のために私にできることをする」ことを示していく必要がある。
3. アドレリアンカウンセラーはそれらを意識した代替案を考えているといえる。

キーワード: アドラー心理学、調査研究、協力的、競合的、共同体感覚

0. はじめに

「協力的な暮らし」と言葉で聞くと簡単そうなのに、いざ具体的な場面になるとアイデアを持っていないことがある、と私自身が気づいたのは、2013年のカウンセラー養成講座を見学した時のことだった。エピソード分析^[1]をすることで、私自身は随分上手に自分の陰性感情に気づき、競合的になっていることに気付くことができるようになったと感じている。しかし、仮想的目標がわかり、競合的であることに納得しても、目指すべき「協力的な暮らし」のイメージがないと、そこからどうしていいかわからなくなってしまうことにも気がついた。「協力的な暮らし」をイメージできることは、カウンセラーにとっては必須な要素であり、パッセージリーダーはもちろん、アドラー心理学を学ぶ皆が「協力的な暮らし」のイメージを持つておくことは非常に大切なことではないかと考えた。私は「協力的な暮らし」とは、そのエピソードの現場で考えられる共同体感覚に適った行動(言動)のこと、だと考えている。しかしここで、「協力的な暮らし」を共同体感覚から発想すると、いかにもわかったような気がしてしまうように思うので、「協力的な暮らし」とはなにか、をあえて共同体感覚から出発せずに考えてみたいと思った。

そこで今回、学会の有資格者の方々やカウンセラー養成講座・パッセージリーダー養成講座受講歴のある方々に協力を依頼し、ペーパー事例をもとに「協力的な暮らし」のアイデアをいただいた。そこから、「協力的な暮らし」をイメージする道筋を検証してみた結果を報告する。

尚、本論文は第20回近畿地方会にて発表した内容をまとめ、加筆したものである。

1. 用語の定義

協力：(スル)力を合わせて事に当たること(デジタル大辞泉より)^[2]

ある目的に向かって力を合わせること(大辞林 第三版より)^[3]

協力的：(同じ目標に向かって)助け合い、協力し合うことでさらにお互いが良くなる状態^[4]。

競合：せり合うこと、きそい合うこと(デジタル大辞泉より)^[5]

競合的：どちらが正しいか間違っているか、善い人か悪い人か、美しい行為をしているか醜い行為をしているか、上か下か、勝ちか負けか、などを決めようとしている状態^[6]。

共同体感覚：

アドラーはこの概念を細かいところまで明確に定義しておらず、アドラーの死後もさまざまな議論があった、と野田は述べている^[7]。ここでは、本論文の中で著者が考える定義として、いくつかの文献から引用しておく。

「これはみんなにとってどういうことだろう。みんながしあわせになるために私はなにをすればいいだろう」と考えることです^[8]。

(野田俊作：パセージ・プラス2.0 p11-Lより)

「共同体にとって有益(あるいは建設的)な行為を善、無益(あるいは破壊的)な行為を悪」と定義する価値観^[9]。

(野田俊作：共同体感覚と「かのように」アドレリアン23(1) p 1より)

全体の中の一部として自分の幸せを求める人だけが、すなわち人は社会の福利に貢献できる時にだけ、自分自身や自分の人生に満足を感じることができるのです。だから、共同体感覚は報酬のことを考えないで貢献しようという意思によって表されるのです^[10]。

(R. ドライカース 宮野栄訳：アドラー心理学の基礎 p24 より)

共同体への所属感というのがドイツ語のゲマインシャフトゲフュール(Gemeinschaftsgefühl)の意味するところで、共同体(Gemeinschaft)のための感覚(gefühl)と、共同体とひとつのものとしてともにあるという感覚、という意味を含んでいます。これは感情のみならず認識と態度をも含む「感覚」です。共同体とその幸福への関心を含んでいるのです。(中略)この感覚には、分かち合いや、相互性、集団の幸福に自分の参加が重要であるといった感覚を含んでいます^[11]。

(E. D. ファーガソン 大竹優子 河内博子訳：アドラー心理学へのいざない p22 より)

2. 研究目的

「協力的な暮らし」のイメージをアンケートの回答例から検証し、「協力的な暮らし」をイメージするために必要な要素について考察することを目的とした。

3. 研究方法

3-1 研究期間

調査は平成26年6月中旬～7月中旬に行った。

3-2 対象者

対象者は、平26年6月現在、学会員で、有資格者およびカウンセラー養成講座・パセージリーダー養成講座の受講歴のある方のうち、状況把握できた方々149名であった。

3-3 データ収集

アンケート用紙を郵送（希望者にはEメールにてアンケート用紙をファイル添付で送付）し、回答は郵送またはEメール添付で回収した。希望者には野田俊作指導者からのヒントを公開した。

アンケートは無記名とし、基礎データとして、性別、学習歴、資格の有無をたずねた。事例と設問を表1から表3に示す。次に野田指導者からのヒントを表4に示す。

3-4 検証方法

「協力的な暮らし」についてペーパー事例に対する代替案を対話形式で考えてもらい、その意図も回答していただいた。その結果を、1) カウンセラー以外、2) カウンセラー、という2群にわけて検証を行った。

回答については、まずは回答者の意図や文脈から競合性を失くす方向性（競合的でなくなるようなアプローチ）が感じられるものを「競合性 Down」とし、協力性を増す方向性（より協力的になるようなアプローチ）を感じられるものを「協力性 Up」として、2種類に分類した。具体的には「競合性 Down」では、

- 陰性感情をなくす
- 不適切な行動に注目せず、適切な側面に注目する
- 相手の話を聞く（話し合い）
- 私にできることを伝える

事例1：子どもを勇気づける

子ども 健太郎5歳（幼稚園年長のぞう組さん）、まゆか2歳
夫（会社員34歳、エンジニア）との4人暮らしの母親32歳。

ある朝のこと、ご飯を食べて、幼稚園のお支度をして、さあ出かけよう、としています。

母：さ、幼稚園バスが来ますよ。

健太郎：（明るく）ぼく今日いかなあい？

母：え…？

（これが噂に聞く不登園？これからこの子はどんどん陰気になって、引きこもって暮らすようになるんじゃないかしら…ひょっとして、非行化したりしたらどうしよう！？）

何言ってるのよ、行かなきゃだめじゃないの。

健太郎：（母親を困らせて楽しんでいる風もある）行きたくなあいもん

母：先生待ってるよ？お友達的美樹ちゃんや翔太くんも待ってるんじゃない？

健太郎：う～ん……

と、結局いやそうに出かけた。帰ってきたらけろっとしていた。

翌日、母がパセージでこの事例を話しました。

「……こうなんです。これから先どうなるんでしょうか？こんなとき、どう言葉がけをしたらいいのでしょうか？」

設問：叱って連れて行くのと、「いいよ」と休ませるのはベケです。

もしも連れて行くならどんな風にすればいいでしょうか。

もしも休ませるとしたらどんな風にすればいいでしょうか？

表1 事例1：子どもを勇気づける

事例 2：親を勇気づける

母：とめ子 82 歳（昭和 8 年生まれ）。夫は 3 年前心筋梗塞で急死。以来一人暮らし。
兄：家族でロシア在住
（大阪の外国語大学卒。貿易会社で木材の輸入と、日本の中古車をロシアに輸出する仕事）
本人：れい子 53 歳 子ども二人。
長男：25 歳、伯父や父と同じ外国語大学スペイン語学科卒業後、伯父と同じ会社に入社。
ラテンアメリカ担当の仕事の見習い中。近々南米ボリビア勤務になる予定。
次男：22 歳。専門学校を出てから林業関係の仕事を目指し長野県大鹿村で林業の研修中。
夫：大阪の外国語大学卒。れい子の兄の紹介で知り合って結婚した。
現在は神戸の某女子大で言語民族学というようなものの教授。とにかくオタク。
本人は五十数カ国語がわかると豪語しているが、れい子は夫が外国語でしゃべっているのを聞いたことがない。

自助グループでれい子がエピソードを話しました。母は車で 10 分くらいのところに住んでおり、れい子は週一回くらい電話し、週一回はお菓子を持って母を訪ねている。いつものことだが、ある日のエピソード言うと…

れい子：お母さん、どう??
母：もうどんどんどんだめになっていくわ?
れい子：え? どういうこと?
母：腰も痛いしねえ…膝も痛いよ。
れい子：先週もそう言ってたわねえ。
母：先週はね、右膝が痛かったの。今週は両方よ。
れい子：（また始まった。せっかく訪ねてきたのに、なによこの暗い話は!
あんなこと言ってんのになんて全然元気じゃない!）
…でも、同じ年頃に人に比べるとずいぶん元気そうよ?
母：でももうどこも遊びに行けなくなったし…テレビを見ても目が疲れるし…
それにね、この頃ものの味がだんだんわからなくなってきてねえ。
れい子：（ちょっとムカッとして）もうずいぶんいろんなところへ行ったらし…
ほら、おじいちゃんとザルツブルグにだって行ったじゃない?
それにほら、パイロイトとかにも行ったじゃない。
母：あんなところ行ったらおじいちゃんは自分のことばかり。
ワーグナーなんてやかましいだけじゃない。
れい子：（これ以上話を聞いていてもしょうがないと思い）
じゃ、これ、福砂屋のカステラ、おいとくから。
母：あら、あなたは食べていかないのね!
れい子：だってこれ以上太りたくないもん。
母：そうよね。私はいくら太ったっていいものね。
れい子：じゃあね。
こんな風なんです。私はこんな母とどうつきあっていったらいいのでしょうか?

設問：ケースワーキング（介護サービスの利用、同居を考慮する、訪問回数を増やすなど）や、状況設定の変更は考えずに、お母さんとのコミュニケーションの工夫だけで考えてください。

表 2 事例 2：親を勇気づける

というような意図が読み取れるものとした。概ね、パッセージで学習する内容であり、「私は能力がある」「人々は私の仲間だ」というパッセージの心理面の目標^[12]が意図されていると考える。「競合性 Down」に分類した回答の具体例を一部省略・変更して示す。

【「競合性 Down」に分類した一例】

《設問 1》

事例3：夫を勇気づける

夫：43歳。京都の某私立大学の経済学部卒。学生時代の授業はほとんど出ず、自転車部に明け暮れる。今も自転車が趣味で、自転車の話をするときは生き生きしている。仕事は経理。

妻：42歳。京都の某女子大卒。夫とは合コンで知り合う。近所の知り合いの会計事務所で事務のパートをしている。学生時代は夫のことをリーダーシップがあって頼もしいと思っていた。

子ども二人 長男（中1 勇太） 長女（小5 玲菜）

夕食後、子どもたちはそれぞれの部屋へ戻っていった。夫と2人でお茶を飲んでいると…

夫：はあ～～（ため息）

妻：どうしたの？

夫：う～ん。今度課長になりそうなんだ。でも、俺は管理職は向いてないし、これ以上無理だと思うんだ。部長からもこのままじゃダメだって言われてるし…だけど、もう限界なんだ。辞めたいよ。

妻：やめる？ やめてどうするのよ？ 家のローンもあるし、子どもたちの教育費だってかかるのよ？ お父さんお母さんも介護が必要になるかもしれないのに。部長さんだって、励ます意味で言ってるんじゃないの？

夫：あのっ か、か、か、考えてることを言ってみてもいい???

妻：……いいわよ。（アドラー心理学をやっているのだから、まずは話を聴こうと思い直した）

夫：じ、じ、じ、実は、じ、じ、自転車屋をやりたいと思ってるんだ

妻：自転車屋～～??? だめよそんなの！ 却下!!（何夢みたいなこと言ってんのよ！子どもじゃあるまいし！）

夫：うううんん。（頭を抱えてしばらく考える様子。） ちょっと出てくる。

と言って、自転車に乗って出かけて行った。

後日、妻が自助グループで相談した。

設問：辞めるか辞めないか。辞めるとすればいつやめるか、やめてどうするか。

表2 事例3：夫を勇気づける

健太郎：（明るく）ぼく今日行かなあ～

母：え…？（陰性感情に気づき、深呼吸などで冷静になる）

健ちゃん急に言うから、お母さんちょっとびっくりしちゃったな。

（と明るく言いながら健ちゃんを目線になり、手をおでこに宛てながら…）

お熱あるかな～？（やさしく）

健太郎：ないよ～！

母：よかった！健ちゃん年少さんのころに比べると、朝起きるのも、幼稚園の用意も、1人でできるようになって…頑張っているね。

健太郎：うん！ボク一人でできるようになったよ♪

母：そうね。お母さん、まゆちゃんのお世話で忙しいけど、健ちゃんのこと、ちゃんと見てるからね。本当に助かってるわ。ありがとう！じゃあ、先生やお友達待ってるから、健ちゃんともゆちゃんとお母さんでダッシュで行こうか♪

健太郎：うん、ボクお靴ひとりで履くよ♪

《設問2》

母：もうどんどんどんだめになっていくわ～

れい子：え？ どういうこと？

野田指導者からのヒント：設問1

幼稚園行くのがいい？ おうちのお手伝いするのがいい？ と聞く。「行く」と答えれば行く。

行かないと答えたとき、おうちのお手伝いをせよ。

病気だというなら、お医者さんへ行って、お布団で寝ている。

選べない選択肢：幼稚園へ行かずに家で好きなことをしている。

野田指導者からのヒント：設問2

1. 母のことを裁いている限り答えはありません。

2. 老人は若い人との話題がなくて困っています。

特に戦前生まれの人は、戦後生まれの人と一番根本的なところで話が通じないのです。

3. 答えは「話題を作ること」ですが、こちらからどんどん話題を出すのは、たぶん成功しません。

たとえば、「この前さあ、ようこさんとさあ、オペラ行ったのよ。お母さんも好きでしょ？ トゥーランドットよ。ロシアオペラ。」とかいう話題を振ると、「あんなのまだ見てるの？ あなたいくつよ？」などと、若い人の幸せな暮らしに嫉妬心を覚えるかもしれません。こちらが不幸な話をすると、不幸自慢になってしまいます。たとえば「私もね、首が痛いの。」という「首なんて大丈夫よ。膝が痛いのでどんなにつらいかあなたにはわからないでしょう。」ということになります。

幸せな話はだめ。不幸な話もだめ。さあ、がんばれ！

野田指導者からのヒント：設問3

親は子どもに対しては（どうなってほしいというような）イメージがあるが、夫（配偶者）に対してはイメージを持っていないことが多い。そのため、「あなたが決めていいのよ」とか「私は分からないからあなたの好きにすればいいのよ（私には関係ないわ）」となってしまうことがあるが、これはダメ。もちろん、妻の思うとおりに支配するのもダメ。じゃあどうするか…。もちろん、共同の課題にするわけですが、夫と一致できるような妻の側の目標を決める、というのが課題でしょうね。

表4 野田指導者からのヒント（設問1・設問2・設問3）

母：腰も痛いしねえ…膝も痛いよ。

れい子：大丈夫？ 病院は？

母：行ってないよ、もうどこも遊びに行けなくなったし…それにね、この頃ものの味がだんだんわからなくなってきたねえ。

れい子：そう、じゃ、どこか特に痛いところあるの？

母：いや、そこまでないと思う…

れい子：それじゃ、具合が悪くなったらいつでも言ってね、病院に一緒に行くから。いつまでも、お母さんに元気でいてもらわないとね～！（明るく）

《設問3》

夫：はあ～～（ため息）

妻：どうしたの？

夫：う～ん。今度課長になりそうなんだ。でも、俺は管理職は向いてないし、これ以上無理だと思ふんだ。部長からもこのままじゃダメだと言われてるし…

だけど、もう限界なんだ。辞めたいよ。

妻：私はあなたの素敵なところをたくさん知ってるつもりだし、今の仕事も、家族のためにがんばってくれてるなって思ってたの。で、「もう限界なんだ」ってどういうことなのかな。私

で力になれるかどうかわからないけど、職場ってどんなところなのか教えてくれる？

一方、「協力性 Up」では、「競合性 Down」の内容に加えて、

- 選択肢（選択できない可能性）を提示する
- 「責任」「貢献」「尊敬」「感謝」を伝える
- 相手（みんな）のために私にできることをする

という意図が読み取れるものとした。これらは、パセージの行動面の目標に通じるものであり、具体的にはパセージ・プラス^[13]で学習する内容である。

「協力性 Up」に分類した回答の具体例を一部省略・変更して示す。

【「協力性 Up」に分類した一例】

《設問 1》

母：さ、幼稚園バスが来ますよ。

健太郎：（明るく）ぼく今日行かなあいい～

母：そっかあ、行かないのお～？…ちょうど良かった。今日ね、お母さん、床の拭き掃除をしようと思ってたの。手伝ってくれる？

健太郎：え？…どうしようかなあ。

母：どっちでもいいよ。幼稚園に行くのでもいいし、おうちに居てお手伝いしてくれるのもいいし。

《設問 2》

母：もうどんだめになっていくわ～。腰も痛いしねえ…膝も痛いよ。

れい子：はい、お菓子持って来たわ。一緒に食べようよ。

お茶入れてくれる？私が入れようか？

母：お茶ぐらい入れられるよ。そこに座って。

れい子：ありがとう。今日はね、セーターの襟元が伸びて困るから、お母さんに、テープを貼ってもらいたいと思って持ってきたの。私、編み物は好きだけど、そういうことができないのよね。

母：任しといて。お裁縫は得意だったから。

れい子：ありがとう。うれしい。お母さんが洋裁習っていた頃の話をお聞かせしてもらおうかな。

《設問 3》

（夫の話を聴いたあと）

妻：話をしてくれてありがとう。お仕事、大変だったのね。あなたの考えを話してもらってとてもうれしかったわ。

夫：じ、実は自転車屋をやりたいと思ってるんだ。

妻：自転車が好きなんだね。自転車の話をしているとき、本当に生き生きしているもの。きっとそれはあなたの大きな強みね。自転車屋をすることができたら、あなたの夢の実現かもしれないわね～。私も協力したいな。具体的にいつから、どんな風になって考えてるの？

夫：すぐにでもって思うけど。家のローンとか、子ども達の教育費考えると、そうもいかないしな。

設問1	競合性Down	協力性Up	計
カウンセラー以外	46	45	91
カウンセラー	15	43	58
計	61	88	149

表5 設問1

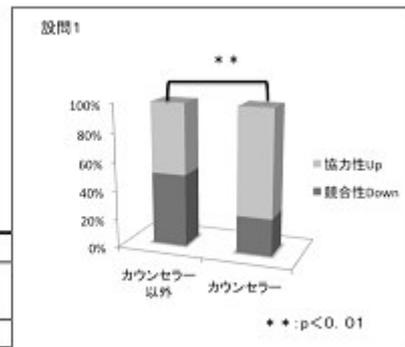


図1 設問1

設問2	競合性Down	協力性Up	計
カウンセラー以外	50	41	91
カウンセラー	16	42	58
計	66	83	149

表6 設問2

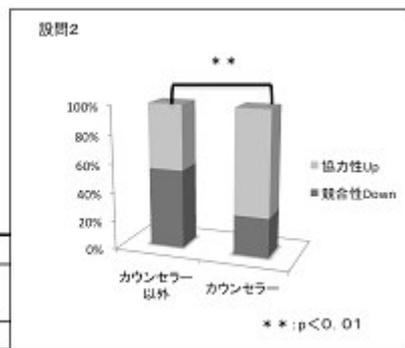


図2 設問2

設問3	競合性Down	協力性Up	計
カウンセラー以外	45	44	89
カウンセラー	15	41	56
計	60	85	145

表7 設問3

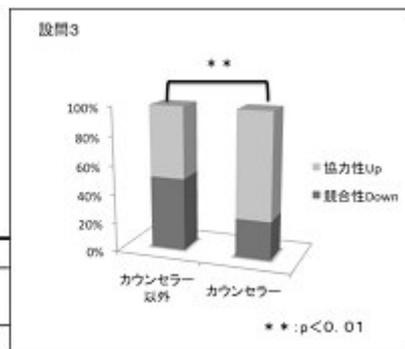


図3 設問3

妻：そうですね。これからかかるお金のこともあるしね…。自転車屋をしている人の話も聞いてみたいわ。子どもたちにもどんなことを協力できるか考えてもらいたいし…。どう？

分類は研究者本人と協力者2名の計3名で行い、それぞれの主観的印象で分類した。アンケート回答者が複数回答をしている例もあり、一人の回答が「競合性 Down」「協力性 Up」の両方にカウントされる場合もあった。そうして得られたデータの「のべ数」をもちいて、 χ^2 検定を行った。

4. 結果

有効回答を43名から得た。うち、男性11名、女性32名。アドラー学習歴5年未満：2名、5年以上41名。カウンセラー歴5年未満：3名、5年以上13名。パッセージリーダー5年未満：6名（うちカウンセラー1名）、5年以上22名（うちカウンセラー8名）。資格なし8名、ヒントあり9名であった。回答から明らかな男女差を読み取ることはできなかった。学習歴についても、5年未満が2名のみであり明らかな差を読み取れなかった。

カウンセラー以外とカウンセラーの2群において「競合性 Down」「協力性 Up」のどちらの回答（のべ数）が多いかを χ^2 検定を用いて検定した。設問1では $\chi^2 = 8.9288$ 、設問2では $\chi^2 = 10.7455$ 、設問3では $\chi^2 = 8.0104$ となった。それぞれ、 $n=1$, $p=0.01$ で有意差ありとなり、カウンセラーに「協力性 Up」の回答（のべ数）が有意に多いという結果が得られた。それらの結果について、表5から表7、図1から図3に示す。

5. 考察

今回の事例はあくまでもペーパー事例であり、実際にどのような代替案が有効なのか、試してみることはできない。そのため、正しい解答例は存在しない。さらに、設問で「パッセージで出された事例」としているために「パッセージ」を意識して回答したパッセージリーダーもいると考えられる。そのためいくらかの偏りが生じた可能性もある。いただいた回答はすべてアドラー心理学の範疇であり、回答に優劣はないと考えている。

回答について「競合性 Down」「協力性 Up」のどちらの傾向がみられるか、という分析をしたところ、カウンセラー以外とカウンセラーに分けた分析で有意差が認められた。野田は、「アドラー心理学の治療である条件」として、「ある治療法がアドラー心理学にもとづく治療であるかどうかは、理論的に、ライフスタイル論を含む基本前提にもとづいてデザインされていることと、思想的に、共同体感覚の育成を目標にしていることとの、ふたつの条件が要求される。^[14]」としている。共同体感覚とは「これはみんなにとってどういうことだろう。みんながしあわせになるために私はなにをすればいいだろう」と考えることであり^[15]、「協力性 Up」の回答を検証すると、それらはすなわち共同体感覚の育成を目標にしていることがわかる。カウンセラーは「協力性 Up」を意識した回答が多かったといえることから、カウンセラーにとって代替案のイメージには「共同体感覚の育成」があると考えられ、それは「協力的な暮らし」のイメージに繋がると考えられる。

具体的にみていくと、設問1では、「協力的な暮らし」のイメージとして「選択肢があること」「責任を果たし貢献して生きる子どもに育てること」をイメージしておくことが大切なのではないか、と思われる。

設問2では、「協力的な暮らし」のイメージとしては、「若い頃の話・得意なことなど母が貢献できるような話題を出す」「母自身や母の人生の価値を見だし、尊敬・感謝を伝える」をイメージしておくことが大切なのではないか、と思われる。

設問3では「協力的な暮らし」のイメージとして、「まずは相手の話をじゅうぶんに聴き」「みんなの幸せのために私にできることは何か？と考える」「家族で話し合うことを提案していく」をイメージしておくことが大切なのではないかと思われる。

設問3の野田指導者からのヒントに、

「親は子どもに対しては（どうなってほしいというような）イメージがあるが、夫（配偶者）に対してはイメージを持っていないことが多い。」

とある。親は子どもに対して「生き生きとやりがいをもって仕事をして、それで人様のお役に立てるような大人に育てて欲しい」と願うことは割に一般的だと思われる。そして、子どもがそのように育つことは、子の幸せであり、親にとっての幸せでもあると親は考える。もっと日常的なことを言えば、家族が夕食を「美味しいね!」と笑顔で食べてくれたら、美味しい食事を食べた家族も幸せ、そしてその「家族の幸せ」が作った人を幸せにする。

アドラー心理学の基本前提に照らし合わせると、「私」が「私一人で幸せになること」はできない。相手や周囲の人々が幸せでないと（あるいは、周囲の人を幸せにしないと）、「私」自身も幸せにはなれない。これが愛のタスクなら、より強くお互いに影響し合うと考えられ、家族が幸せでいるときに（家族を幸せにしているときに）、「私」も幸せになれるのである。

回答をみると、設問3では「私」、すなわち「妻」が意見を述べている例が設問1や2より多い印象があった。「妻」の意見の内容は概ね2つの傾向があり、1つは「経済的な不安」であり、もう1つは「夫は家族が安心して生活できるように安定した仕事をするべきだ」という価値観である。不安は陰性感情であり、安定した仕事をするべきという価値観は相手を裁いている可能性がある。ひょっとすると「妻」は「私が幸せになるためにどうすればいいか」と思っているのかもしれない。

このことは、設問1、2は親子関係がテーマであるのに対し、設問3は夫婦の関係がテーマであることに関係していると考えられる。親子だと比較的容易に相手の幸せのため私にできることをしようと考えられるのだが、夫婦だと、相手の幸せよりも自分の幸せのために行動しようとする傾向が出やすい可能性があると言える。逆に言えば、「協力的な暮らし」をイメージするために共通しているのは、まずは相手や周囲の人々の幸せを考えることが必要だ、ということではないだろうか。みんなのために、ほんの少し余分に力を出すこと、あるいはほんの少し譲ること。それが、「これはみんなにとってどういうことだろう。みんながしあわせになるために私はなにをすればいいだろう」という共同体感覚を育成することへ繋がっていくのではないだろうか。それによってクライアント自身も成長し、その家族もまた成長するのである。

前出の回答例以外にも、筆者が個人的に「協力的な暮らし」の例として気に入ったものがいくつもあった。それらの中から一部を省略・変更して紹介しておく。

《設問1》

健太郎：ボク今日いかなあ

母：（明るく）そうなの。でもね、病気でない時は幼稚園に行くものなんですよ。

健太郎：うーん。でもボク今日行かないもん。

母：（明るくやさしく）そうなの。では健太郎は今日はおうちにいるのね。

おうちにいる人は家族のみんなが気持ちよく過ごせるように、お洗濯をしたり、お掃除をしたり、食事の用意をします。まゆかはまだ小さいからまゆかのお世話もとっても大切な仕事です。健太郎はどんなことができそうですか？

《設問2》

回答例1

母：腰がね、痛くて全然歩けないんだわ

れい子：え～、どれどれ、このあたり？（さする）

母：ああ、気もちいい。でも、さすってもらっても、またすぐ痛くなるよ。

れい子：お母さんって、若いころからいっぱい無理してきたんでしょ

母：そりゃそうだよ。あんたたちを養うのに、人一倍働いたからね。
れい子：そっか、この腰のお陰で私たちは一人前になったんだね。ありがたやありがたや。
母：先週はね、右ひざが痛かったの。今週は両方よ。
れい子：そうだろうね。左膝さんご苦労様。お母さんを支え、その上に私たちも支えてくれたんだもんね。両方痛くもなるよね。右膝さんもご苦労様。(膝をさする)

回答例2

れい子：お母さん、どう～？
母：もうどんだめになっていくわ～
れい子：そうなんだ。つらいことだねえ。
母：ほんと、つらいよ。れい子には分からないわ。
れい子：そうだね。…ところで、ちょっと相談があるんだけど、聞いてくれる？
母：何？
れい子：お母さん、昔の話を聞かせて欲しいの。それから、写真も探してくれないかな。
今度、キレイなスケッチブック買ってくるから、それに写真貼って、お母さんの一代記を作りたいのよ。息子たちも巣立って行くし、そのうち孫だってできるだろうし…。お母さんにはまだまだ色々教えてもらいたいけど、その時に、みんなで一緒に見られるものがあるといでしょう？ どうか、一緒に作ってくれない？

《設問3》

夫：う～ん。……だけど、もう限界なんだ。辞めたいよ。
妻：あなたが「限界」なんて言うのは、よっぽどのことだと思うのだけれど、もう少しお話ししてくださらない？
夫：実は…(仕事に対する考えや自転車に込める思いを話す)
妻：言い出しにくかったでしょうに、心の内を話してくれて、そして今まで一生懸命働いてくれて…本当にありがたう。自転車、ずっと好きだものねえ。話を聞いて少し驚いたけど、あなたが幸せであるために私も協力したいわ。これまでも夫婦で協力してきた私たちですもの。子どもたちも一緒に、家族でこれからも話し合っ、みんなで協力して考えていかない？

野田は前述の「アドラー心理学の治療である条件」の中で次のようにも述べている。「治療が成功するとは、単にクライアントが問題だと思っていたことが解決することではなく、クライアントのライフスタイルが改善して同じような問題を繰り返し起こさないようになることと、クライアントの共同体感覚が成長して、他者に対してより有益に生きることができるとの、ふたつの条件が成就することである。^[16]」多くの素晴らしい回答例を読んで感じたのは、「協力的な暮らし」を実践するには、口先の言葉や技法ではなく、まず「態度(構え)」が大切なのではないか、ということである。しかし、それを実践につなげる「言葉」や「技術」もまた必要であり、それらが合わさることで「協力的な暮らし」をイメージできるようになるのではないかと考える。

6. まとめ

今回の調査でわかった大切なことの一つは、どの回答も勇気づけを意識しており、アドラー心理学の考えから外れていないということである。

一方で、今回の調査では、回答の全体数が少ないこと、アンケートに協力してくれた方に偏りがある可能性があることなどから、結果を一般化することはできない。しかしながら、それぞれの立場から自分自身を振り返り点検するための材料として活用できるのではないかと考え、得られたことを次のようにまとめた。

1. 「協力的な暮らし」とは、それぞれが「これはみんなにとってどういうことだろうか、みんなが幸福になるために私は何をすればいいだろうか」と考え行動することである。
2. 具体的には、「私は能力がある」「人々私の仲間だ」というパッセージの心理面の目標へ向かうことに加えて、「選択肢（選択できない可能性）を提示する」「責任」「貢献」「尊敬」「感謝」を伝える」「相手（みんな）のために私にできることをする」ことを示していく必要がある。
3. アドレリアンカウンセラーはそれらを意識した代替案を考えているといえる。

謝辞

最後に、今回のアンケートに勇気をもってご協力くださった皆様に、心から感謝申し上げます。ペーパー事例のためクライアントの反応という手がかかりもなく、回答してくださった皆様の主観的な読み取りに頼ることとなりました。そのため、事例の意図がわかりにくく回答に苦勞された方も多かったと思います。この場を借りて、お詫び申し上げます。改めて、勇気をもってご協力くださった皆様、本当にありがとうございました。

また、至らぬ研究担当者を導いてくださった野田俊作先生、研究をサポートしてくださった大竹優子さんに心より感謝申し上げます。

文献

- [1] 野田俊作：エピソード分析. アドレリアン26 (1) : 3 -11, 2012.
- [2] コトバンク : <https://kotobank.jp/word/協力-479151>
- [3] 前掲 : [2]
- [4] Z. アブラムソン 井原文子訳 : 民主制と平等. アドレリアン24 (2) : 104-116, 2011.
- [5] コトバンク : <https://kotobank.jp/word/競合-2776>
- [6] 前掲 : [1], p 6.
- [7] 野田俊作 : 共同体感覚と「かのように」. アドレリアン23 (1), 1-11, 2009.
- [8] 野田俊作 : パッセージ・プラス2.0. 日本アドラー心理学会, 2014.
- [9] 前掲 : [7]
- [10] R. ドライカース 宮野栄訳 : アドラー心理学の基礎. 一光社, 2006.
- [11] E. D. フェーガソン 大竹優子 河内博子訳 : アドラー心理学へのいざない. 日本アドラー心理学会, 2013.
- [12] 野田俊作 : 子育ての2種類の目標. Passage1.2. アドラーギルド, p.1-L, 2003.
- [13] 前掲 : [8]
- [14] 野田俊作 : アドレリアン・セラピーとは何か?. アドレリアン20 (1) : 9-16, 2006.

[15]前掲：[8]共通感覚と共同体感覚. p11-L.

[16]前掲：[14]

更新履歴

2019年8月20日 アドレリアン掲載号より転載