

「アドラー心理学」の勧め

新潟大学 大学院医歯学総合研究科 硬組織形態学分野 大島勇人 (17期生)

電通新入社員の自殺が労災認定されるなど、労災事故は後を絶たちません。直接の原因はパワーハラスメント、セクシャルハラスメントですが、その根底にあるのは、会社の「縦の関係」です。社員を一面的な価値観による「行為」のレベル、すなわち経営者や上司の利益になる「なにをしたか」だけで社員の価値を判断し、成果を出さない社員の「存在」すべてを否定する会社の体質に根本的な問題があったと言えます。自殺した本人が真面目な性格だったことも災いして、自分の存在意義に疑問をもち、最悪の結果を招いてしまったのでしょう。このような状況は電通だけに限らず、多くの会社や大学にも当てはまるのではないのでしょうか。アルフレッド・アドラーは、一生を費やして人間とその潜在能力を研究した心理学者ですが、現代社会の病んだ状況を生き抜く「すべ」について多くの示唆を提供してくれます。本稿では、幸福のための指針となる「アドラー心理学」の一端を紹介したいと思います。

アドラーは、「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」と言い切っています。要するに、電通を例にとると、「仕事そのものが嫌いになったのではなく、仕事を通じて他者から批判され、叱責されること、お前には能力がないのだ、この仕事に向いていないのだと無能の烙印を押されること、かけがえのない『わたし』の尊厳を傷つけられることが嫌なのです」(『岸見一郎・古賀史健著：嫌われる勇気ー自己啓発の源流「アドラー」、ダイヤモンド社、東京、2013年』からの引用：尚、本稿のアドラー心理学の記述はすべてこの書籍をベースにしています)。このような状況から抜け出すには、どうしたら良いのでしょうか？

アドラー心理学とは、他者を変えるための心理学ではなく、自分が変わるための心理学であり、その根幹になるのが、「課題の分離」、「承認欲求」の否定、「自己受容」の概念です。「これは誰の課題なのか？」という視点から、自分の課題と他者の課題を分離し、他者の課題には踏み込まない、というのが「課題の分離」です。およそあらゆる対人関係のトラブルは、他者の課題に土足で踏み込みことによって引き起こされるので、「課題の分離」の視点ができていると(これまでの反省を込めて)人間関係がうまくいきます。「その選択によってもたらされる結末を最終的に引き受けるのは誰か？」を考えると、容易に「課題の分離」はできます。それでは、他者が自分の課題に土足で踏み込んできたらどうするか？「他者の課題に介入している、課題の分離ができていない人である」とほくそ笑み、右から左に聞き流せば良いのです。他者の課題には介入せず、自分の課題にはひとりとして介入させない心構えが肝要です。次に、「承認欲求」とは、「誰かに認めてもらいたい、期待に応えたい、他者から嫌われたくない」と思うことで、「縦の関係」の軸となります。他者をほめたり、叱ったり、「期待に応えていない」と思うことも「承認欲求」がベースになっています。このような「承認欲求」に縛られている人は多いのではないのでしょうか。「承認欲求」に縛られ

ていると、対人関係のカードはいつまでも他者の手に握られたままになっています。ほめてもらうことが目的になってしまうと、結局は他者の価値観に合わせた生き方を選ぶようになり、きわめて不自由な人生を歩むこととなります。この「課題の分離」と「承認欲求」は親子関係にも当てはまります。親が子どもの課題に介入していないか？「縦の関係」を構築していないか？を考えると、これまでの子育てにも再考の余地があるのではないのでしょうか。「課題の分離」ができておらず、承認欲求にとらわれている人、すなわち「縦の関係」を構築している人は、きわめて自己中心的な人ともいえます。この「縦の関係」を「横の関係」にする事の重要性をアドラーは説いています。それでは、「自己受容」とはなんでしょう？「自己受容」とは、仮にできないのだとしたら、その「できない自分」をありのままに受け入れ、できるようになるべく、前に進んでいくことです。「課題の分離」、「承認欲求」の否定、「自己受容」の3つを基軸にものごとに対処すると、自然とやるべきことが明らかになり、進むべき道も開けてきます。アドラー心理学は、「いま、ここ」だけを真剣に生きることを説いています。いまできることを真剣かつ丁寧にやっていくことが重要だということです。

本稿では、アドラー心理学の一端を紹介させて頂きましたが、ここに昨年 *Anthropological Letters* に投稿した「若手研究者へ送るメッセージ:研究者として大切なこと」と題する拙稿をご紹介します (<https://sites.google.com/site/jinruiwakate/journal> 参照)。自叙伝風ですが、若い同窓生には役に立つ内容(?)かも知れないので、興味のある方はご覧下さい。

5年前に父が他界しました(享年80歳)が、この時初めて自分のエンドポイントを意識する様になりました。父とは年齢差が30年だったので、漠然と自分の人生をあと30年と位置づけ、15年の現役と15年の老後の人生設計を意識するようになりました(それから既に5年が経過しております)。子ども二人は親元を離れて新発田と長崎で奮闘中ということもあり、今は(も?)自分の仕事一色の毎日です。講義、実習、研究、ジャーナルの編集、学会、講演、論文作成、原稿メッ切、飲み会等々と、ジェットコースターに乗っている様な毎日ですが、学生たちとの交流は疲れを癒してくれます(写真)。アドラーは、自分が幸福になるには、他者貢献をなし、共同体にコミットし(主体的に関わり)、「わたしは誰かの役にたっている」ことを実感することだと説いています。私は、気心の知れた仲間と酒を交わすことが幸せな瞬間ではなかと考えています。そのために、いまできることを真剣かつ丁寧にやっていくことと共に、健康な身体づくりと10年後の人生設計が重要であると思い、真剣に英語の勉強とギターを再開させました。今後ともよろしく願いいたします。



写真：平成 28 年度人体解剖学実習の打ち上げ後の集合写真（教員が 3 名紛れています）