

アドラーの心理学 ― その 2 自分のカラに閉じこもらず、地域との関わりを大事にする

先月号で市内の本屋さんで見つけた本を紹介しました。『自己啓発の源流「アドラー」の教え』の続きを書きます。

先月号で、アドラー心理学の基本的な考え方は、次の 4 つであることを示しました。

1. 人間の行動には目的がある（「目的論」）
2. 人間のあらゆる行動は、対人関係にある
3. 人間は、自分の行動は自分で決められる、自分で変えられる
4. 人間の生き方には、人それぞれに特有のスタイルがある

この 4 つを、自分でしっかり認識して、否定せず（逃げないで）、受け入れる心を持ち、そして行動することである、ということを要約して書きました。

現代社会が高度に進化して、グローバル化（多言語活用など）、ICT 技術の急激な進化（スマホ、AI 技術など）や都市集中の生活スタイル（核家族化）など、強者と弱者が、はっきり分かれて、なかなか高齢者には厳しい環境になっています。

そのような中で、高齢者が積極的に社会との関わりを持ち、若者のネットワークとも良い関係を保ちながら、若い世代や女性の社会進出を勧め動かすように応援していくことが大事です。アドラーの「心理学」というと難しそうですが、次の様な本、マンガの本も発行されています。

『人間関係が楽になるアドラーの教え』 だいわ文庫

『アドラー心理学がマンガで 3 時間でマスターできる本』 明日香出版社

私は、ときどき「人生の目的」とか「生きている目的」は何ですか、と聞かれます。それに対して「今、ここに生きること」と、高齢者には答えるのですが、若い世代に対しては答えになっていないようです。今が苦しくて、今の生活が嫌なのに、と。

人間には、生きる目的が必要なのです。アドラーの「目的論」は、人間の感情にも目的がある、といいます。感情により行動が起こされることがありますが、感情が何故起きているのかを追及をしないから、人生の目的を見失っている、というのです。

好き嫌いの感情は、過去の体験によることが多いのです。トラウマは嫌いになる感情の最大の原因になります。自分のカラに閉じこもる要因も、閉じこもりたいという感情が働いていることに気づかないで、外部の要因ばかりを問題にすると、解決できません。他の人に嫌われたくないという感情が、自分自身を身動きできなくしていることがあります。自分の生きる目的を見出して、トラウマに打ち勝ち、嫌われる勇気を出して、行動に移すのです。そういう「導きの星」に出会うことを願います。