

AIJ 創立記念シンポジウム

激動の時代とアドラー心理学

2022年1月10日 午後2時～4時

大竹優子・中井亜由美・野田文子



一般財団法人

野田俊作顕彰財団

Adler Institute Japan

目次

1. 未来をつくる育児 ～親と子がともに育つ～

中井亜由美

2. エピソード分析 ～縦の物語から横の物語へ～

野田文子

3. 共同体感覚 ～野田先生の思想的推移を追う～

大竹優子

4. 鼎談「激動の時代とアドラー心理学」

大竹優子・中井亜由美・野田文子

未来をつくる育児 ～親と子がともに育つ～

中井亜由美

こんにちは。未来をつくる育児～親と子がともに育つ～というタイトルでお話をさせていただきます。

今年は2022年ですね。アルフレッド・アドラーが生まれたのが1870年、今から152年前で、日本は明治3年です。まだ江戸時代の文化が色濃くのこっていて、髷を結って着物姿の人のほうが多かったでしょう。1871年（M4）にいわゆる断髪令（散髪脱刀令）が発せられて、1873年（M6）に明治天皇も散髪したんだそうです。そんな時代です。

アドラーはオーストリアの人ですが、当時のオーストリアはオーストリア・ハンガリー帝国で、フランツ・ヨーゼフ1世が皇帝でした。公用語はドイツ語ハンガリー語ですが、話されていた言語はチェコ語、ポーランド語、ルーマニア語、セルビア語などなど、で、ご存知のようにアドラー自身はユダヤ人です。ものすごい多民族国家だったんですね。

そして1914年から第一次世界大戦がおこり、アドラーは1916年に46歳で軍医として従軍しています。ちなみに私は1969年生まれでして、アドラー先生の約100歳年下なんです。

46歳のころ…私はですね、夜勤が辛くて病棟看護師を辞めたあとかと思います。アドラー先生も戦地でさぞご苦労されたことでしょう。

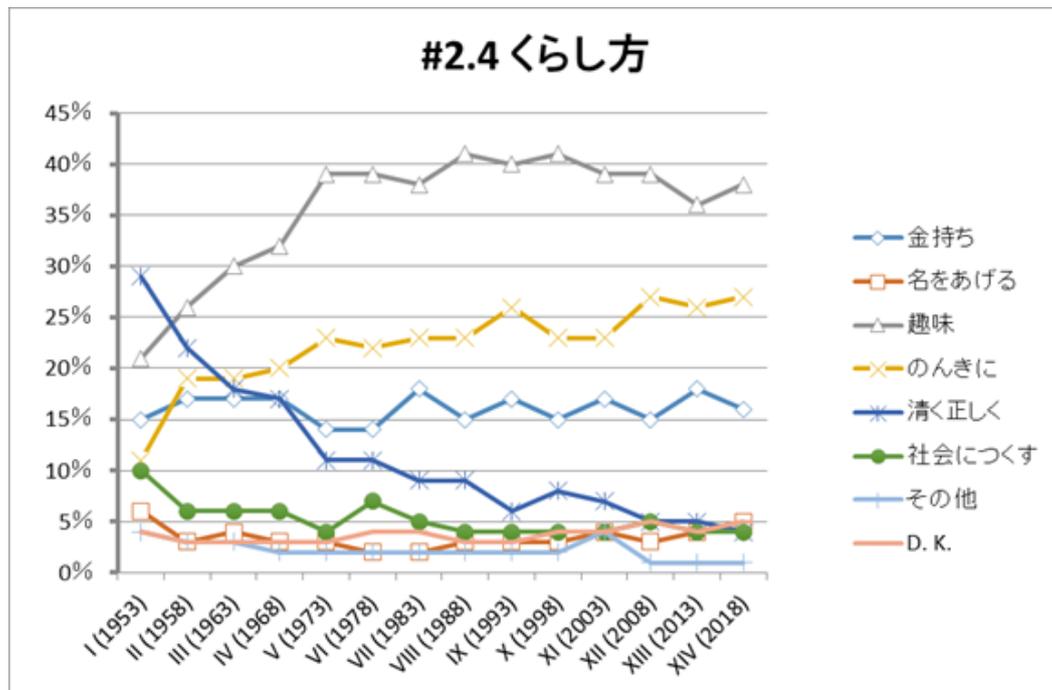
アドラーは戦争から戻って、戦争のない世界をつくるには、育児と教育が大切だと考えるようになったのだそうです。そして1922年ごろ（ちょうど今から100年前くらいですね）から児童相談所をつくりました。共同体感覚について多く語りはじめたのもこのころからだと言われています。

今、世界は、100年前とは様変わりしました。急速なグローバル化や新型コロナウイルスの流行など大きな変化によって、価値観も変動しているように思います。アドラー先生の時代も、戦争があり、帝国から共和制へと大きな変動がありました。価値観の変動という点では、100年前と今と、共通点もありそうです。きっと、アドラー心理学はこんな激動の時代を生きるヒントになると思っています。

さて、現在の日本の状況について考えてみたいと思います。

2010年7月に、野田先生が「崩壊の時代のアドラー心理学 ふたたび家族を考える」というお話をされました。日本アドラー心理学会の東日本地方会に際しての講演でした。今から12年前のちょうど寅年の講演だったんですね。

そこで野田先生は、こんなグラフを紹介してくださいました。



統計数理研究所 国民性の研究 より^[1]

- 1 一生けんめい働き、金持ちになること
- 2 まじめに勉強して、名をあげること
- 3 金や名誉を考えずに、自分の趣味にあった暮らし方をすること
- 4 その日その日を、のんきにクヨクヨしないでくらすこと
- 5 世の中の正しくないことを押しつけて、どこまでも清く正しくくらすこと
- 6 自分の一身のことを考えずに、社会のためにすべてを捧げてくらすこと
- 7 その他
- 8 D.K.

2010年に野田先生が紹介されたのは2008年までのもので、これは2018年までの同じ統計です。

日本人の暮らし方について、「人の暮らし方には、いろいろあるでしょうが、つぎにあげるもののうちで、どれが一番、あなた自身の気持ちに近いものですか？」という問いに答えたものです。

見ていただきたいのが、灰色の線とオレンジの線が1970年ごろにかけて増加して、そのまま上位にあること。灰色の線が「金や名誉を考えずに、自分の趣味にあった暮らし方をすること」で、オレンジが「その日その日を、のんきにクヨクヨしないでくらすこと」です。

反対に下がっているのが、青の米印の「世の中の正しくないことを押しつけて、どこまでも清く正しくらすこと」と、緑の「自分の一身のことを考えずに、社会のためにすべてを捧げてくらすこと」です。これらはものすごい少数派になりました。

講演の中で野田先生は他にもたくさんの統計結果を紹介しています。結婚しない人が増えて、結婚しないから子どもを持たない人が増えて子どもの数が減って、家を継がせないでいいと考える親が増えて、自分の時間を大切にして会話をしない人が増えている。そんな現代日本の様子が見えてきます。

それらについて野田先生は、「個人主義がすすんで、『原子のように孤立した個人が 真空の中に浮かんでいる社会』ができた」と説明しています。

このような日本人の価値観の変化を、野田先生は終戦後に日本人の価値観が破壊されたこととつなげて説明されました。

さて12年たって、世の中は怎么样了でしょうか。

今の私たちの暮らし

私は、内科・心療内科のクリニックで看護師をしているんですが、患者さんからこんな電話がかかってくるんです。

「子どもが、今朝 37°Cの熱がでて今は 36.6°Cなんですけど、受診した方がいいでしょうか？」

うちのクリニックでは、新型コロナ対策で一般内科と風邪症状の人は診察時間を分けているので、風邪気味だけど診察してほしいという問い合わせかな？と思って、

「受診のご希望ですか？」と尋ねると、

「受診する方がいいでしょうか」と言うんです。そこかいな、と。このくらいなら家で寝ておこうとか、やっぱりお医者さんに診てもらおうとか、そういう判断とか決断ができない人が、どうも増えているように思うんです。ついでに言うと、「子ども」っていうから小学生くらいかと思って年齢を尋ねると20歳を超えているなんてこともよくあります。

今はコロナのことがあるので、いろいろな情報に振り回されて判断を迷うということはあるだろうと思うんです。でも、どうもそれだけじゃないような気がするんですね。

みんな「正解」がほしい。だれかに「正解」を教えてほしいんじゃないだろうか。不安でいっぱいなんだな、と思うんです。周りに、「大丈夫。寝ときゃ治るわよ」と言ってくれる人がいない。以前から言われていることですが、核家族が多く、夫婦共働きが多く、単身赴任のご家庭も多い。ひとりっきりで子育てをしている感覚のお母さんも多いかもしれません。

さて、みなさん、新聞とってますか？ 最近の若者は、テレビや新聞を見なくなったと言われますよね。うちの娘（24歳）によれば、われわれ親世代にとってのテレビや新聞が、今の若者たちのTwitterなんだそうです。Twitterにはある種のフェイクニュースが紛

れていたり、偏りがあることは承知の上で、それでも Twitter を見るんだそうです。ちなみに、2017 年の調査では、10 代の約 7 割がニュースを SNS サイトから得ているんだそうです。もっとも、我々親世代も新聞を読まなくなりましたね。時代は変わりました。

デジタル・スマホ・SNS の時代

みなさんは「フィルターバブル」や「エコーチェンバー現象」という言葉をご存知でしょうか。

最近ね、お財布を買おうと思ってネット検索したら、そのあと次々とお財布の広告が現れるんです。みなさんもそんな経験ありますよね。Google などでも何か検索すると、次々とそれに関連するものが提示されるんです。これ、私のスマホと娘のスマホでは検索結果が微妙に違うんです。私が過去にどんな検索をしたか、何分ぐらいそれを見たか、そんな様々なデータから私だけにカスタマイズされたおススメの結果を提示してくれるんです。Amazon や Facebook でも同じような機能があって、私だけにパーソナライズされたおススメをだしてくれます。

そうして、私の周りには、私が見たい情報ばかりの仮想空間ができます。まるで泡の中のように、自分が見たい情報だけに囲まれて生きていくことができちゃう。

こういうのをフィルターバブルというのだそうです。イーライ・パリサーという人が、2011 年にこれについて本を書きました。日本では早川から翻訳本が出ています。彼は、「情報の共有が体験の共有を生む時代において、フィルターバブルは我々を引き裂く遠心力となる」^[2] と言っています。

このフィルターバブルによって、私の周りには、私に都合のよい情報ばかりがあつまってきます。例えばある人物について検索して、その人物に批判的なサイトを読んでいると、そういう記事ばかりが出てきて好意的な記事はでてこない。すると「やっぱりあの人はひどいのね」と強く信じてしまうかもしれないのです。

新聞を読んでも自分の気になる記事しか見ない、ということはありません。でも、少なくとも、読み飛ばしているページがあることは認識しますよね。

ところが、インターネット環境のフィルターバブルは、それが分からない。私が検索した結果が他人とどれほど違うのかを私が知らないからです。

そのような空間で、同じような価値観の人たちが同じような意見を言っているのも、まるで自分たちの価値観だけが正しいように感じてしまう。これをエコーチェンバー現象といいます。エコーチェンバーとは、残響室という、閉じられた空間で音が残響を生じるように設計・整備された音楽録音用の部屋のことだそうで、それを比喻として、閉鎖的空間内でコ

コミュニケーションが繰り返されることにより、特定の信念が増幅・強化されてしまう状況のことをエコーチェンバー現象と言います^[3]。

ある種の閉鎖的な環境は昔からあったでしょう。山に囲まれた村など。ですが、そこに住む人たちは、そこが閉鎖的環境であることは知っていました。一方今はインターネットで世界中の人とつながっています。つながっているはずなのに、実は、ある種の価値観でもって閉ざされた空間の中にいるかもしれないんです。

野田先生の言った「原子のように孤立した個人が真空の中に浮かんでいる社会」ということがまさに起こっているように思います。

フィルターバブルでもって、自分の興味のあるものに囲まれて暮らす、というのは、まさに、先ほどのグラフでみた、「その日その日を、のんきに」や「自分の趣味にあったくらし」が実現している社会ですね。

そうやって、安心や安楽を求めてネット上でつながってみても、リアルの世界では「正解」がわからず不安ばかりなのではないでしょうか。

まさにそんな「原子のように孤立した個人が真空の中に浮かんでいる社会」つまり「個人主義」の真ただ中に、我々は生きていると思うんです。

では、私たちはどうやって、未来に向けて子どもを育てていけばよいのでしょうか。

『パセージ』テキストの1-R「なぜ旧来の育児ではだめなのか」^[4]を見てみると

むかしは、親が住んだ土地に子どもも一生住んでいて、親の職業をついで、親がつきあった人たちとつきあって生きてきました。でも、今はそうではありませんね。多くの子どもたちは親から離れて、親とは違う土地で暮らしますし、ある子どもたちは、外国で暮らすことだってあるかもしれません。当然、親がつきあったこともない種類の人々とつきあわなくてはなりません。また、親とは違う職業につくのがむしろ普通になりました。こうして、現代の子どもたちは、親がまったく知らない世界へ旅立っていくのです。

とあります。

30年前、今の暮らしが想像できたでしょうか？誰もがスマートフォンを使う暮らしを予測していましたか？技術革新によって消えた職業を予測できたでしょうか。短時間で驚くような変化が起こりました。未来を考えてみましょう。10年後、20年後を正しく予測できますか？

みなさんは二宮金次郎さんをご存知でしょうか。昔、小学校に銅像がありましたよね。勤勉であることの象徴でした。もっとも最近では、歩きながら本を読むのは歩きスマホを連想

させるからと座って本を読んでいたりと、勤労少年に見えるのが児童虐待のようでよくないとかで、像そのものを無くしている場合もあるようです。

ともあれ、二宮金次郎さんは「夜に本を読むのは、燈油の無駄遣いだ」と言われても本を読みたかったそうです。今の子どもたちは「もっと本を読んで勉強しなさい」と言われると思うのですが、なんだか私、保護者に嫌がられながら本を読んでいた金次郎さんの姿が、親に嫌がられながらゲームをする現代の子どもの姿と重なって見えるんです。

事例で考えてみましょう。

10歳の男の子。友達の家でもゲームで遊んでいます。家に帰ってもまずゲーム。

母：宿題は？

子：ん、あとでやる。

母：ゲームはいい加減にして、先にやることやってしまいなさい。

子：は〜い。（としぶしぶ宿題を広げる）

《従来の対応》

- ・勉強しなさい、宿題をしなさい、とそのたびに言う。
- ・ゲームの時間を制限する話し合いをする。

《その対応から子どもは何を学ぶか？》

- ・何かあっても親が言ってくれるから、自分で考えなくてもいい。
- ・うまくいかなかったら、それは親のせいだ。

《子どもに学んでほしいことは？》

- ・自分で自分の問題を解決してほしい
- ・ちゃんと勉強して自立して人の役に立つ子に育ててほしい

どうすればそれを子どもに学んでもらえるでしょうか？

思うのですが…。今の私たち親の価値観でもって安易に子どもから興味のあるものを奪っていいのだろうか、と。ゲームが良いか悪いか、はわかりません。何しろ30年後の未来は、私たちには全く予測がつかないわけですから。でも確かなのは、そのころ大人になって未来をつくっているのは、今の子どもたちだということです。

まずはそんな子どもたちが何を考えているのか、どんなふうに世の中を見ているのか、何に興味があるのか、聴いてみたいな、と思いませんか。だから、ゲームに夢中な子がいたら、まずは「それって、どんなゲームなの？」って聴いてみたいんです。

どうしてそのゲームがそんなに面白いのでしょうか。

その先の未来に、子どもは何を見ているのでしょうか。

子どもが将来どんな大人になりたいのか、どんな仕事をしたいのか。今、子どもが興味を持っていることから、そんな話ができたらいいなと思います。

私たち大人が、良い親、良い人間でありたいと思うのと同じように、子どもはみんな、よい子になりたいと思っています。よい子でいたいし、人の役に立つ人間になりたいって思っているんです。どうやったら役に立つ人間になれるか、そんな話を子どもとできるといいなと思います。

そして、子どもが、真空の中にポカンと浮かんでいる、のではなくて、自分にはお父さんお母さんがいて、そのまたお父さんお母さんがいて、そのまたお父さんお母さんがいて。親戚や親類縁者がたくさんいて、地域にもいろいろ世話をやいてくれるおじさんやおばさん、お兄さんお姉さんがいて。幼稚園や保育園、学校でいろいろ教えてくれる先生がいて。そんな中で、自分はかけがえのない存在として生まれてきたんだ、って感じられるようになってほしい。自分もかけがえのない存在だし、周りの人たちもひとりひとりかけがえのない存在なんだ、って思っほしい。そして、そんなかけがえのない人たちの役に立つように成長したいと思っほしい。

「ち」っていう字にはどんな意味があるでしょう？

野田先生は『パセージ』37-R^[5]で次のように言っています。

「こんにちは」っていう言葉の中にある「ち」っていう字は、意味がある。意味があるっていうと変かな。役割がある。「なくてはならないものだ」っていうといいかもしれない。この「ち」の字がなくなると、「こんにちは」で、言葉全体がなんのことかわからなくなってしまふ。(中略)

つまりですね、人間一人ひとは、それほど意味のある存在じゃないんだけど、社会というかな、世界というかな、全体の文脈の中で、自分の役割が決まってきた、それが自分が生きる意味をつくるんだっていうことを言いたいんです。

私たち親世代の人間は、今のこどもたちがそんな風に、社会の中で「なくてはならないものだ」と感じられるような、そんな居場所を見つけられる子に育ててもらえるようにしなくてはならない。

野田先生は2010年の講演で、

「自分の幸福のため」に生きていると、人生は無意味になります。

「人々の幸福のため」に生きていると、人生には意味ができます。

と言いました。「人々の幸福のために生きよう」という生き方のことを、アドラーは共同体感覚と言ったのだと思います。

自分がのんきに、趣味にあった暮らしをできればいいや、と思っていると、人生は無意味になっていくでしょう。そうではなくて、「人々の幸福のために生きよう」と思い「人生には意味がある」と子どもたちが思えるようになるために、私たちにできることはなんですか。

まず親世代のわれわれが、つながった歴史の中で生きている、生かされていること。時間的空間的なつながりの中で、仮想空間でなくて、リアルにつながって生きていくということを出す必要があると思うのです。

その中で、私たち一人ひとりが、自分の幸福のためではなくて、「人々の幸福のため」に生きることを思い出すこと。そしてそれを子どもたちにも伝えていくこと。

子どもの話を聴き、子どもと話し合うこと。子どもたちから教えてもらうことは、実はたくさんあると思うのです。子どもが興味のあることについて、一緒に考えて、一緒に試行錯誤していくこと。親子で考えが違うならその時はチャンスです。ぜひ親子で、価値観の違う人と話し合い解決する力をつけていってほしいと思うのです。

そして、違いを認めましょう。

私たちは、私的感覚も違うし、国や地域や世代でもって共通感覚も違います。違うのがあたりまえで、違っているからこそ、学ぶことができます。

例えば、私たち日本人が日本の伝統や文化に誇りをもって暮らす。そうすると、他の国や地域の人たちの伝統や文化にもおのずと尊敬の念が生まれます。伝統や文化に、どちらが良いとか悪いとはありませんよね。まずは自分の立ち位置を決めると、お互いを尊敬し、尊重しあえるのではないのでしょうか。このことを、アドラー心理学では、同等 sameness ではなくて、平等 equality と言います。

親と子どもも同じです。年齢も人生経験も違うけれども、一人の人間としての価値は同じです。そして、親子であっても別の人間であり、興味があることも得意なことも違います。それでいいし、それがいい。お互いにの立場を認めて尊敬しあって暮らしましょう。

インターネットのない世界にもどることはできないでしょう。でも、リアルな世界でつながって、たくさん話を聴き話し合うことはできる。子どもと一緒に、私たち大人も成長して

いかなくてもいけないと思うのです。アドラーの目指した、人々が共同体感覚でつながった未来を、子どもたちと一緒につくっていきたいと思います。

ありがとうございました。

文献等

[1] 統計数理研究所 国民性の研究 2 個人的態度 #2.4 暮らし方

<https://www.ism.ac.jp/survey/KSResults/Tables/Section2.html> (2022 年 1 月 10 日参照)

[2] イーライ・パリサー 井口耕二訳：フィルターバブル. 早川書房, p23, 2016

[3] エコーチェンバー現象 Wikipedia :

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%A8%E3%82%B3%E3%83%BC%E3%83%81%E3%82%A7%E3%83%B3%E3%83%90%E3%83%BC%E7%8F%BE%E8%B1%A1> (2022 年 1 月 10 日参照)

[4] 野田俊作：Passage 1.2. アドラーギルド. p 1 - R, 2003

[5] 前掲 [4] p37- R

エピソード分析 ～縦の物語から横の物語へ～

野田文子

こんにちは。「エピソード分析 ～縦の物語から横の物語へ～」というテーマでお話します。どうぞよろしくお願いいたします。

「エピソード分析」は、2012年に野田先生が開発されたアドラー心理学の技法のひとつです。2017年2月23日「野田俊作の補正項」に先生はこのように書いておられます。

アドラー心理学であるための第1の必要条件は、＜目的論＞的であることだ。ただし、＜目的論＞を使っているとしても、エピソードをもとにしないで、レポートをもとにして話をしていると、アドラー心理学ではない。…本物のアドラー心理学は、ある日あるところで1回だけ起こった＜エピソード＞から出発して、それを＜目的論＞的に分析する。これは＜理論＞のレベルでの条件だ。

2番目の必要条件として、＜協力＞を目標とすることだ。…＜エピソード＞を＜目的論＞的に分析するけれど、＜競争＞を是認しておいて、それをうまく達成するための手段を工夫するなら、それはアドラー心理学ではない。…これは＜思想＞のレベルでの条件だ。

今日は「エピソード分析」という技術をこの二つの条件から考えていこうと思います。具体的にアドラー心理学学習者による「エピソード分析」の実習例をご紹介します、その中でアドラー心理学の理論と思想の条件がどのように満たされているかを考えます。

今からお話しするのは、昨年のある日あるところある講座での受講生同士のカウンセリングです。このお話を今日取り上げることについては、カウンセラー役（Co）、クライエント役（Cl）双方からご承諾をいただいています。ちなみにこのときのCoさんはカウンセラー資格をまだとっておられない方でした。

Co「どんなお話ですか？」

Cl「夫とのことです。自分が運転中に夫に話しかけられてイラッとすることがあります」

これはレポートですので、Coは「最近どんなことがありましたか？」と問いかけました。こうして理論のひとつめの条件、エピソードを聴きとります。エピソードとは、ある日あるところでの1回かぎりの出来事のこと、多くの場合、台詞のやりとりで成り立っています。CoはClのエピソードをホワイトボードに書きとりました。

<エピソード>

CI が運転中。助手席に夫、後部座席にお義母さん。夫の友人の飲食店に3人で食べに行くところ。義母がマスクを忘れたことに気がついた。

CI：取りに帰ろうか？

義母：どこかで買えばいい

(スーパーがあったので入ろうとしたとき)

夫：別にいいんじゃない (-1)

CI：(通り過ぎた)(運転しながら)友人さんはいいかもしれんけど、店に来てるお客さんは嫌な感じせんかなあ？お店の評判落とさんかな？

夫：じゃあコンビニでも寄ればいいがいや (-2)

CI：コンビニあったかなあ？(交差点に新しいドラッグストア出現)

夫：ここ曲がれ

CI：曲がれん！

夫：なんで入らんかったんや

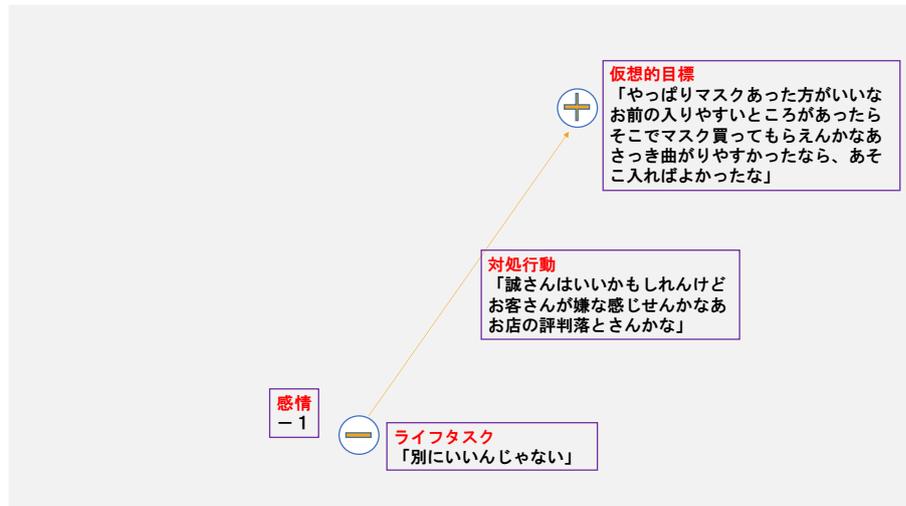
CI：曲がれんかったよ

ここで Co はいくらか周辺情報を尋ねましたが、今は省略します。Co は陰性感情があったかどうかを確認していきました。感情がフラットの状態をゼロとして、陽性感情マックスが+5、陰性感情の最悪を-5として、感情の点数を10段階で言ってもらいます。CIは夫の「別にいいんじゃない」を聞いたとき-1、次の「じゃあコンビニでも寄ればいいがいや」の台詞で-2の陰性感情を感じたそうです。「イラッ」としたということでした。

「エピソード分析」は、たいへんミクロに、エピソードの中のある部分を特定して分析します。手順に則って対処行動を決めました。対処行動は「友人さんはいいかもしれんけど、店に来てるお客さんは嫌な感じせんかなあ？お店の評判落とさんかな？」としました。この対処行動を起こすきっかけとなった出来事は、夫さんの「別にいいんじゃない」のひと言ですから、これをライフタスクとします。このようにしてマイナスからプラスへの図を埋めていきます。対処行動、ライフタスク、感情、を書き込みます。

矢印の先にあるプラスは、対処行動の目的です。アドラー心理学では「人間のすべての行動に目的がある」と考えますから、CIがこの対処行動を起こした目的がきっとあるはずですがその目的は多くの場合、無意識的なものです。CoとCIが話し合った結果、夫が「やっぱりマスクあった方がいいな。お前の入りやすいところがあったら、そこでマスク買ってもらえんかなあ。さっき曲がりやすかったなら、あそこ入ればよかったな」と言ってくれたら、感情は+5になる。本当はこう言ってほしかった、とCIは気づきました。これを対処行動の仮想的目標とします。こうして理論のふたつめの条件、目的論的であること、が

満たされます。



次にこの仮想的目標が、競合的か協力的かを考えます。協力的目標とは、もし仮に達成されたとして、自分も相手も満足する目標のことをいいます。競合的目標とは、自分と相手と比較して、「私は正しい・あなたは間違っている」「私は善い人・あなたは悪い人」「私の行為は美しい・あなたの行為は醜い」など、相手を裁こうとしている目標のことです。CIは、「夫を裁いていたと思うので、この目標は競合的でした」と答えました。

さて、なぜCIは夫の「別にいいんじゃない」をライフタスクと捉えたのでしょうか？ あるものをライフタスクと考えるのは主観的な判断ですし、それに対してある目標を考えるのも主観的な判断です。それらは同じひとつの価値観の-側と+側だと、アドラー心理学では考え、この無意識的な価値観のことを<私的感情>と呼びます。

私的感情は価値判断です。その+面から仮想的目標が出てきます。-面からライフタスクを認識します。そうして劣等感を感じて、それを補償するためにマイナスからプラスをつなぐ矢印として対処行動が行われます。その行動に勢いをつけるために陰性感情が作り出されます。

このエピソードでは仮想的目標が競合的でしたので、これを協力的に変えるため、CoはCIの私的感情を探すことにしました。手がかりになるのは、陰性感情が起こったときにCIが頭の中で考えたことです。尋ねるとCIは

- ・えー、曲がろうと思ってたのに
 - ・ここに入ろうと思ったのに
 - ・ここで入らなかったら、どこで買うんや？
 - ・ごはん屋さんに行くのにマスクは要るやろう
- と考えていたと答えました。

「入ろうと思ったのに入らなかった」のは何故なのでしょう？ 世の中には夫が「別にいいんじゃない」と言っても気にせずに入る奥さんもいますよね。でも CI は入らないことを選択しました。ここにこの方の私的感覚が働いているように思います。こういう時「ものわかり悪く」確認するのは、カウンセリングにおいてとても大事なことだと思います。

Co「なんで入らなかったんですか？」

CI「私がしようとしたことを邪魔されたと思ったんです。反対されたことを強行はできません。ウィンカーを出して、曲がりはじめている最中なら行けたと思います」

Co「夫さんに反対されたことをするのは、よくないことですか」

CI「はい。そういう関係性があると思います」

Co「反対されたことをするのは、悪いほうの価値ですね。じゃその逆だとどうなりますか？」

CI「反対されたことは、しないです。そうすると仲良くなれると思います」

Co「では反対されたことをすると？」

CI「争いになるというか…争いたくないです」

このようにして、CI の無意識的な価値観、私的感覚がほぼ明らかになりました。

－側の価値 反対されたことをする 争う

＋側の価値 賛成されたことをする 仲良くする

人間の行動はすべて、その人にとっては筋が通っています。CI はお母さんのマスクを調達するためにスーパーに入ろうとしました。曲がろうとしたそのタイミングで夫に「別にいいんじゃない」と言われて、邪魔されたと感じて入るのをやめました。ですが、それからマスクを買う必要性を夫に話して夫の「賛成」を得ようとしてしました。夫の「反対」に逆らわず争いを避け、「賛成」を得るための工夫をしておられたように思います。私的感覚を言葉にすると、この方がふだんから夫さんやお母さんと仲良くすることを願い、配慮して暮らしておられることが分かります。このように、私的感覚は協力的なことが多いのです。

次に Co は、夫の「別にいいんじゃない」が「反対」だったのかどうかを確認しました。

Co「反対されたんですか？」

CI「ああ…反対されたと思いきや、ただの夫の意見だったのかもしれませんが！私の意見もあるし、母の意見もありますね。どれが正しいというわけでもないと思います」

ここで CI の構えが変わりました。もう CI は夫を裁いていません。私的感覚に無意識だった時、CI は夫を裁いていました。「入ろうとしていたのに反対して邪魔した夫」の物語だったのが、実は夫は反対したのではないかもしれないと解釈が変わりました。

Co「今ならどんなふうに言えそうですか？」

Cl「今なら『マスク、大切やと思うし、そこ曲がるわ』って言えると思います」

Co「言えそうですか？」

Cl「(笑) 実際は難しいかもしれません」

Co「提案ですけど、何か言われたら『あ、夫の意見ね』って思ってみるのはどうですか？」

Cl「いいと思います！」

Co「今日は何を学ばれましたか？」

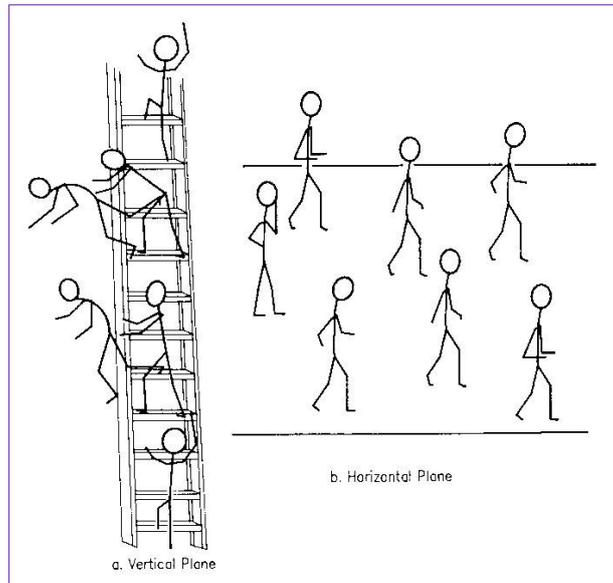
Cl「夫も意見を言うけれど、私にも母にも意見があって、それを言っていたら学ばれました」

少し競合的だったお話が、協力的な物語になりました。「エピソード分析」の手順に則って、CoとClが協力し、私的感覚を言語化することで物語が変わったのだと思います。「縦の物語が横の物語に変わった」とも言えます。Clは自分の競合的な構えを内省し、「私は母のマスクを買おうとしたのに夫が邪魔をする」という縦の物語は、「母のマスクを調達するために協力する私たち」という美しい横の物語に変化しました。それはただ1個の発話を「エピソード分析」することで起こりました。これが、思想の条件ですね。

このカウンセリングは、地域の学習グループで「エピソード分析」を学んでいる方によるもので、ベテランのカウンセラーがしたものではありません。実習の間、講師たちからのアドバイスは一切ありませんでした。このように援助力の高い学習者が育ててきたのは、「エピソード分析」には型、手順、が定められており、その手順が公開されているからだだと思います。仲間同士で練習を繰り返すことによって、子育て中のお母さんも、援助職などの専門家も、資格のあるなしに関わらず、学んでマスターすることができるのです。

「協力」ということについて、もう少し考えてみましょう。「縦」「横」という言葉をアドラー心理学の文脈で初めて使ったのは、アドラーのお弟子さんだったリディア・ジッヒャーです。ジッヒャーは「縦の平面・横の平面」と言いました。その後、ルネ・ダッシュマンという人がそれを参照しつつ「縦の関係・横の関係」という用語を使ったということです。日本では野田先生が育児プログラム『パセージ』の中で「タテの関係・ヨコの関係」として紹介しました。また近年ではイスラエルのジヴィット・アブラムソン先生が「縦の構え・横の構え」という言葉を使っています。

この絵はリディア・ジッヒャーの論文集から写したもので、説明文は野田先生の翻訳です。



The Collected Works of LYDIA SICHER : An Adlerian Perspective, 1991.より

梯子の一段には一人分の場所しかなく、上に昇ろうとする人は、自分の場所を確保するために、すぐ上にいる人を引きずり降ろさなければならない。「そこは私の場所なんだから出ていけ」というわけだ。そのような考え方をしていると、社会生活は梯子段の奪いあいにおちぶれてはてしてしまう。

私たちはみんな頭の中に、この絵のような垂直にそそり立つ梯子を持っているように思います。たとえば「あの人は私より人気がある」「彼は自分よりお金持ちだ」「隣の子はうちの子より成績がいい」のように、「人気」「お金持ち」「成績」などのいろんな梯子で人との優劣を競います。このように競合的な構えをもっている時、関係は縦になっています。こんな生き方は幸せでしょうか？

アドラー心理学は、縦の構えではなく横の構えになることを勧めます。

水平の平面には、優越や劣等という考えそのものがない。そこには梯子段もないし、下から昇ってくる野心的な競争相手に場所をとられて引きずり降ろされる心配もない。すべての人のための居場所がある。横に並んで、おのおのの人がおのおののスタートをし、おのおのの道を通り、おのおのの目標に向かい、人々是一緒に歩き、一緒に働き、独立にかつ相互依存的に、人生を分かちあいつつ貢献しあうのである。

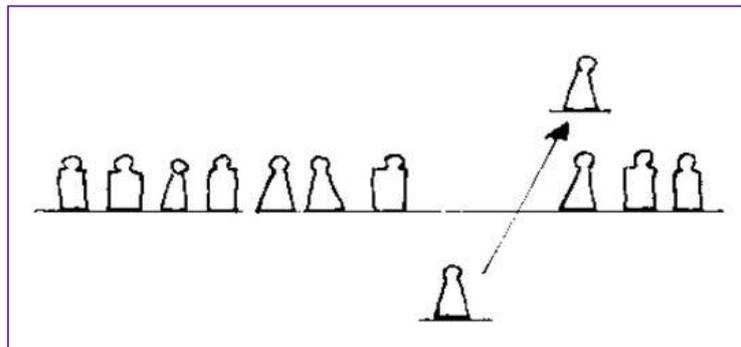
自分も他人も同じ平面に平等に居て、それぞれが違ったままで所属しているのだ、と思いつくことができれば、おのずと構えが協力的になります。そうした関係を横の関係と呼びます。

ですが、そうありたいと願っても、現実には私たちは時として梯子の下に落ちたように感

じて協力を忘れてしまいます。先ほどのカウンセリングも、本当に小さな行き違いから陰性感情をもったというお話でしたね。横の関係やら平等やらを唱えることは簡単ですが、目の前の人との間で横の関係を維持するのは難しいのです。

今の時代、人と人とのつながりが薄れ、世の中が急速に変化しています。先の見えない不安から、目の前の人と良い関係を築くことよりも、自分の利益や自分の安全に価値を置く傾向が強くなっているように思います。ひとりひとりがかけがえのない存在なのに、人々は縦の構えのまま「多様性」を訴え、その結果、価値の梯子が量産されていきます。自分の価値を絶対のものとして他者の価値を認めない暴力的言動が増えています。世界は、ますます競争的になっているように思います。

アドラー心理学では、個人は主体的に自分の人生を選ぶことができると考えますので、縦の関係を横の関係に戻すことも、競争的な目標を協力的な目標に置き換えることも、理論的に可能です。「エピソード分析」では、カウンセラーはクライアントのエピソードの中からひとつの対処行動を抜き出して、その中のひとつの発話における横の関係を考えます。ですから、クライアントが共同体感覚を「遠い彼方の理想郷ではなくて、いまここで、縦の関係を抜け出して横の関係を思い出し、『相手と私とは仲間だ』と感じ」られるように援助できるのだと思います。(2010年10月30日「補正項」より)



この絵は、スイスのイヴォンヌ・シューラー先生が ICASSI で使われたイラストです。2015年08月21日の野田俊作の補正項から野田先生の言葉をもうひとつだけご紹介しましょう。

「協力的だ」とか「競争的だ」とかいう判断は、事実判断ではなくて価値判断なので、同じ事実 (=エピソードあるいは仮想的目標) に対して、任意の価値判断を下せるということだ。そうしてどちらかの判断を下した結果、違う《物語》が作られていく。

アドラーは、人類が幸福になるための道、共同体感覚を提唱しました。人が幸せになるた

めには、競合と争いの物語でなく、協力と平等の物語を構築しなければなりません。「エピソード分析」はアドラー心理学の技法のひとつですが、ミクロのレベルで縦の物語を横の物語に変容させる技術だと思います。野田先生は他にもさまざまな技法を教えてくださいましたが、「エピソード分析」では、自分がある価値観にしがみついていること、他者には他者の価値観があること、それらすべては仮想であって唯一絶対の価値はないことを、ひとつひとつの小さなエピソードで具体的に学んでいくことができます。そうしていったん価値の梯子を下りて横の平面に立って眺めれば、今の自分にできる工夫がきっと見つかるはずです。「縦」から「横」へ、これが「みんなが幸せになるため」の、つまり人類の幸福のための道だと思います。

ご静聴ありがとうございました。

共同体感覚 ～野田先生の思想的推移を追う～

大竹優子

こんにちは。大竹優子と申します。みなさまずっと画面をご覧になっていて少しお疲れかも知れません。少し体を伸ばして、もう一題、お付き合いいただければと思います。「共同体感覚 ～野田先生の思想的推移を追う～」という題でお話させていただきます。

野田俊作先生は 1982 年にシカゴから帰国されて以後、2020 年まで、一貫して日本にアドラー心理学を根づかせるための活動をなさっていました。ですが、「野田先生は 2007 年辺りから言うことが変わった」との発言をしばしば耳にします。

そこで今回、このことについて少し調べてみようと思いました。本当に野田先生は「言うことが変わった」のでしょうか？

変わったとすれば、どこがどんな風に変ったのでしょうか？変った後の発言は、アドラー心理学なののでしょうか？

アドラー心理学には、理論、思想、技法の 3 つの側面があります。このうち今回は、思想、つまり、共同体感覚について、2001 年から始まった先生の web 日記「野田俊作の補正項」（以下、補正項）を参照して、先生のお考えの変化を見ていきたいと思います。

さて、2007 年頃から変わった、ということなので、その辺りでどんなことがあったかを見てみます。

2007 年というと、野田先生はおそらくはじめて ICASSI（国際アドラー心理学夏期講座）に参加されました。そこでスイスのイヴォンヌ・シューラー先生のライフスタイル分析のクラスに参加しました。野田先生はアメリカへ留学しましたので、英語でアドラー心理学を学ばれました。ICASSI で先生は、アドラーがもともと使っていたドイツ語での言葉使いに出会われたことになります。

そのときの補正項をみると、

3 時間目の講師のイヴォンヌは、英語も上手だが、基本的にはドイツ語でしゃべる。アドラー心理学の用語をドイツ語で聞くと、英語ではわからなかった様々のことに気がつく。たとえば、《平等 Gleichwertig》と《劣等 Minderwertig》と《優越 Ueberwertig》とが完全に対になっているというようなことだ。英語だと《平等 equality》は思想的なこと、《劣等 inferiority》や《優越 superiority》は理論的なことだと思うのだが、ドイツ語だとその区別がなくて、すべてを理論的に説明できる。（補正項 2007 年 07 月 24 日（火） ICASSI—

2日目)

つまり、「共同体感覚」イコール「平等 Gleichwertigkeit」だと考える。そこでは、男も女も、大人も子どもも、健常者も障害者も、能力のある者もない者も、みんなが同じ価値をもっている。(中略) みんなが尊敬しあい、信頼しあい、協力しあい、助けあって生きる。競争もないし比較もない。勝ちもなければ負けもない。(2007年08月17日(金) 新機軸(2))

と書いています。そしてその少し後の補正項には

今は、1)《共同体感覚》と《平等》と《全体》とは、同じものの別の側面で、2)それらと《劣等感》とか《優越目標》とか《仮想的目標追及》とか《ライフスタイル》とかは次元が違って、3)したがって「共同体感覚のあるライフスタイル」などというのは意味のない言い回しだと思っている。

この問題については、もう20年以上考えていたのに、どうしてこんなに簡単なことに気がつかなかったんだろう。気がついてみると、まったくなんでもないことなんだ。《平等》は「聖なるもの」であって、優劣・善悪・良否・正邪というような価値判断は「俗なるもの」だ。次元が違うんだ。そりゃそうですよ、価値判断があれば平等ではないもの。そう思ってアドラーの文章を読むと、透明にとってもよくわかるし、一方で、仏教の文献もとても平明に理解できる。(2007年08月27日(月) ゲシュタルト・フォーメーション)

と書いています。

では、このことは野田先生の講義にどのように現われているのでしょうか？

2005年3月と2007年11月、そして2010年6月に私が基礎講座理論編を受講したときのノートを見返してみると、2005年には、このころはスライドを使って講義をされていたのですが、「共同体感覚」のスライドに

- ・つくりつけの価値は存在しない
- ・しかしそれでは行動できない
- ・さしあたって、「共同体に建設的な行動を善」と定義しよう

とありました。2007年11月の基礎講座では、上の説明は使われていなくて、

- ・イヴォヌヌ先生の劣等の位置から優越の位置への図(図1)

- ・価値相対論+私に何ができるだろう？=共同体感覚
- ・私的論理は自己執着。自己執着から抜けたら平等の位置に戻れる、

という説明がされていました。また、2010年の基礎講座理論編ノートには、

- ・「共同体感覚の反対は自己執着」
- ・イヴォンヌ先生の、平等の位置と劣等/優越の位置（相対的マイナスから相対的プラス）の図（図2）
- ・共同体感覚の中身として、相互尊敬、相互信頼、強力、平等、民主制、権利と責任、などのキーワード

などと書いてあります。

なので、たしかに2005年と2010年の間で、思想（共同体感覚）の説明のし方が変化しています。2007年と2010年の説明に出てくる図（図1、図2）はいわゆる「相対的マイナスから相対的プラスの図」というものですが、これが「共同体感覚」の説明に組み込まれているんです。

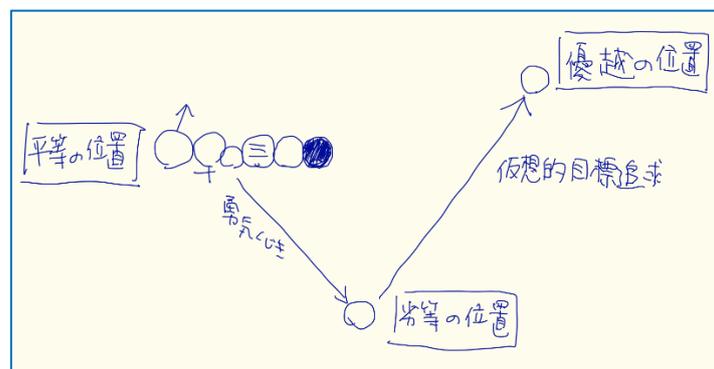


図1

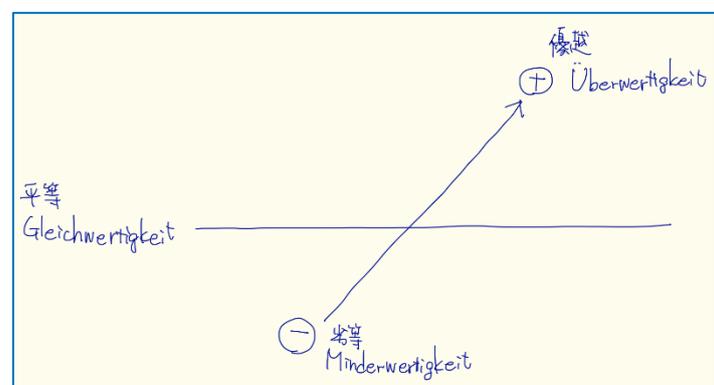


図2

講義を受けたときの私自身の印象としては、2005年の理論編では、共同体感覚とはこういうもの、という、やや辞書的な言葉を覚える体の理解の仕方だったのですが、2010年の説明で、平等と劣等/優越の二項対立なのだ、ということが腑に落ちて理解できたのを覚えています。

少し後になりますが、2010年10月にイヴォンヌ先生が来日された頃の補正項を探してみました。すると、こんな記事がありました。

彼女の講座に出て思うのは、思想と技術の関係だ。技術的に見ると彼女のライフスタイル分析法にそう目新しいものがあるわけではない。(中略)ただ、他の治療者ときわだって違うのは、思想の面だ。私が「ミクロな共同体感覚論」と呼んでいる考え方、すなわちひとつひとつの発話の中で横の関係を維持しようとする考え方が、とても斬新だと思う。

彼女(たち)以前には、共同体感覚というのは、なんだか漠然とした心構えにすぎなかった。しかし、スイスとイスラエルのアドラー心理学は、それをきわめて実践的にとらえなおして、「いまここで」の意識のあり方として再定義した。

この、「ひとつひとつの発話の中で横の関係を維持しようとする考え方」、というのはそのまま私達がパセージプラスなどで学ぶ内容「エピソード分析」や「葛藤解決」につながっていることがわかります。

次のもそうです。

「観察する (observe) →理解する (understand) →構えを変える (change attitude) →行動する (act)」という4段階を踏むのだが、「観察」の対象は、自分の感情だ。相手との関係が縦の関係になっているときは、陰性感情がある。陰性感情があるということは、共同体感覚を忘れているということだ。じゃあ、どういう風に縦の関係にあるのかを「理解」する。(中略) その次に「構えを変える」のだが、これを「横の関係になる」と言ってもいいし、あるいは「競合関係をやめて協力関係になる」と言ってもいいし、あるいは「目標を思い出す」と言ってもいいし、あるいは「共同体感覚を思い出す」と言ってもいい。そうしてはじめて「行動」する。

この第3段階の「構えを変える」を抜きにして、「観察」し「理解」し「行動」するだけだと、きわめて自然科学的ないし工学的になって、わかりやすくなるが、「人間の顔」を失ってしまう。アメリカの心理学の多くが、その罠に陥った。たとえば認知行動療法がそうだし、その他の新しい治療法も、思想的な部分を軽視して、技術的な面だけを強調している。

思想なき技術は危険だ。かといって、ただ相手とのよい関係を強調して具体的な方法を述べないと、技術なき思想になってしまって、これは無力だ。来談者中心療法がその代表だ。アドラー心理学のいいところは、思想と技術の2つの輪が理論という軸でつながれて、渾然一体となっているところだ。それはアドラーのころからそうだったのだが、これまでは、思想が遠い彼方にあるものようであった。スイスとイスラエルのアドレリアンのおかげで、思想が手の届くところに帰ってきて、その結果、アドラー心理学はずいぶん健全化したと思う。
(2010年10月27日(水) イヴォンヌの新しさ)

これが2012年に発表された「エピソード分析」につながって行ったと考えられます。エピソード分析を使うことで、学習グループでも、カウンセリングでも、同じアドラー心理学的な方向の問題解決ができるようになりました。先生は古い『アドレリアン』に、次のように書いておられました。

日本のアドラー心理学の次の課題は、アドラーの思想に立脚しつつ、理論と技法に精通した援助専門家を養成することだと思えます。アドラーの思想を拒否し非専門家を蔑視する専門家たちではなくて、大衆と共に歩む真の援助者を育ててゆかなければなりません。
(『思想・理論・技法』 アドレリアン通巻第11号1992)

この記事が書かれたのが1992年です。それから20年後にエピソード分析が発表され、それから今年で10年です。

この10年で、カウンセラーだけでなく各地の学習グループでも、この方法を取り入れることでカウンセリングレベルの問題解決ができるようになってきています。つまり、エピソード分析によって、この目標は達成されつつあるように、私には思われます。

さて、野田先生は言うことが変わった、ということについて、もうひとつの視点があります。基礎講座ではなく講演会などのお話の内容です。たとえば、2009年の一般向け講演会では「正気の社会」という講演をされています。またさきほど中井さんの発表にもありましたように、2010年7月には、自殺や離婚の増加、など現代社会で起きている問題をあげ、それに対してアドラー心理学はどのような事ができるか、ということをお話しておられます。

それまでも、身近な問題に対してアドラー心理学はどのような事ができるか、というお話はされていましたが、このような社会問題のお話をされるようになったのは、2008年以降のように思います。補正項でも、このころから歴史や社会問題に関する記事が増えています。これも、野田先生の言うことが変わった、ということに入ると思いました。そこで関連する記事を探してみました。次の記述は2009年8月です。

話しながら気がついたことのひとつは、若いころには精神医学だの心理学だの宗教だのという、個人の心に関する学問や実践に夢中になっていて、その分、政治や経済や歴史のような、個人の集合である社会に関する学問を勉強しなかったが、その時代が終わって、今は社会のことを中心に勉強しているということだ。20歳から30歳は精神医学、30歳から40歳は心理学、40歳から50歳は仏教学を勉強して、それで個人に関する勉強はひとまず終わり、ようやくここ10年ほど、法律だの歴史だのの本を読んでいる。

こんなことを考えているうちに、「野田さんは右翼化した」と多くの人に言われようになった。それは2つの点で正確ではない。ひとつは、むかしは政治のことを考えなかったので、右でも左でもなかった。生まれて初めて政治的な立場を確立しつつあるので、「右傾化」したわけではない。もうひとつは、世界標準で見ると、私の考え方は「中道」だと思うのだが、現代日本標準が「極左」なので、「右翼」に見えるだけだ。(2009年08月27日(木) 個人の学から社会の学へ)

このように、先生ご自身が、勉強の対象が個人から社会へと変わったことを認めておられます。この変化は、アドラー心理学、あるいは「共同体感覚」とどう関係するのでしょうか。アドラーの、『人間知の心理学』には次のようにあります。

この頃(2才ごろ)までにしっかりと根づいた、〔共同体との〕一体感、共同体感覚は、精神がひどく病んだ時にだけ失われる。それを人は(中略)形を少しばかり変えることはあっても、生涯にわたって持ち続け、良好な状態の時には、家族だけでなく、一族、国家、全人類にまで拡大する。さらには、この限界を超え、動物、植物や無生物まで、ついには宇宙にまで広がる。

政治や国家、世界情勢のことに目を向けることが多くなったのは、共同体感覚が拡大した、といえばあまりにも僭越かも知れませんが、実際そのような事だったのではないかと思います。

先ほど「ミクロの共同体感覚」というのが出てきました。一つ一つの発話の中でヨコの関係を維持しようとする考え方で、これが共同体感覚の一番身近でちいさな実現方法だと思います。一方で、たとえば国に対して何ができるか、世界の中で何ができるか、そのようなマクロの視点も持てることは、まったく見事だと思います。ミクロの視点だけだと、自分とその周辺はヨコの関係やら平等が実現したとしても、それだけでは、日常に埋没して終わってしまうかもしれません。それも一つの生き方ではありますが、身近な共同体とより大きな共同体の両方をみることは大切だと思います。

アドラーの弟子のドライカースは「グループ間の利害はしばしば対立する。そのような複雑な状況下では、共同体感覚は、より上位のグループの利害に立脚すべきである」と言いました。身近な人たちとの日常での関わりの中かでヨコの関係を維持して行くのはもちろん、それに加えてより広い範囲で共同体感覚を捉えられるほうが、人生の課題を解決する力は大きくなるでしょうし、治療者としても援助の力が大きくなるでしょう。

さて、先生はほとんど晩年になってから、共同体感覚について一層理解を深められたようです。

アドラー心理学は、自己執着を捨てて共同体の利害からものを考えるように言う。「共同体」とはなんであるのかについて、私は長いことわからないでいた。むかしの論文に、「共同体感覚は、共同体とも関係がないし、感覚とも関係がない」と書いた覚えがある。しかしそれは間違いで、共同体とはゲゼルシャフト（契約社会）と二項対立するゲマインシャフト（血縁共同体）のことであると、『共同体感覚の歌』を書いていて、ようやく気がついた。（2016年04月06日（水） 魔法と脱魔法（6））

アドラーが《共同体》Gemeinschaft という言葉をどういうニュアンスで使ったのかは、文献をきちんと参照してみないとわからないのだが、ともあれテニースがゲマインシャフトとゲゼルシャフトを二項対立的に使っている時代に、わざわざアドラーが反時代的なゲマインシャフトという用語を採用したことは、重要な意味があると思う。

（ある人間集団を）ゲゼルシャフトだと思ったときとゲマインシャフトだと思ったときとで、どちらがより「親身になって」社会集団の役に立とうと努めるだろうか。そんなことはわかりきったことで、ゲマインシャフトだと思った方が全体の利益のために個人は動きやすくなる。（中略）もし対象の人間集団を「親しいあなたたち」だととらえているなら、その人たちのために貢献することは、喜びではあっても、苦しみではない。（中略）

共同体感覚（ゲマインシャフト感覚）とは、小は家族から大は人類まで、すべての社会集団を実感的に、つまり《頭》ではなく《体》と《心》で、「親しいあなた」と感じてとらえなおす感覚のことだ。（2016年03月12日（土） レジリエンス（6））

つまり、アドラー心理学の思想を、1）ゲゼルシャフト的な社会に対する全面批判であり、2）しかもそれを社会制度の変革によってではなく精神的な構えの変革によって克服しようとする運動だと、私は理解したわけだ。（2016年04月08日（金） 魔法と脱魔法（7））

ということです。このあたりが、どうやら終着点に近そうです。ゲマインシャフトだのゲゼルシャフトだのややこしいですが、説明していると長くなりますので、詳しくは基礎講座

理論編でやっていますので、聞きに来てくださいね。

さて、そろそろまとめに入ります。

補正項で「共同体感覚」で検索すると、まずあたるのがこの記述です。2001年の記事です。

アドラー心理学を学んだとき、もっとも抵抗があった概念は「共同体感覚」だった。それは今でもそうだ。ただ、抵抗感のニュアンスは変わってきている。共同体感覚というのは、ごく単純化しているなら「人類に貢献すべきだ」という価値観だ。最初は、それが価値観だというだけで毛嫌いしていたが、やがて、臨床心理学は独自の価値観を持っていたほうがいいと思うようになったので、その点では抵抗がなくなった。今こだわっているのは、「何が人類にとって貢献になるのか、そう簡単にはわからないではないか」ということだ。(2001年11月22日(木) 物語の終焉(2))

これは、きっとアドラー心理学を学ぶひとなら誰でも一度は持つ疑問だと思います。そして、次のはほとんど最後の方2017年に出てきた、野田先生の「共同体感覚」の考え方です。

私の〔共同体感覚の〕定義は、「これはみんなにとってどういうことだろう。みんなのために私はなにをすればいいだろう」と考えることを言う。いつも、なにがおこっても、とくに困ったことが起こったときに、自分の利益のためでなく人々の利益のために現実的な解決目標を考え、それに向かって効果的な行動を選択し実行することを、《共同体感覚》という、きわめて不適当な言葉で言いあらわしている。だから、私はふつうはあまりこの言葉を使わないようにしていて、《協力》という言葉で置き換えている。これは co-operation の翻訳語で、「一緒に作戦をたてて一緒に取り組む」ことを意味している。これは《競合》と対になっている。(2017年07月02日(日) 現実的であること)

補正項を書き始めて約16年、アドラー心理学を始めてからおおよそ35年たって、先生はご自身の疑問にこのように答えを与えられました。私達はありがたいことに、このとても現実的な公式をもって、アドラー心理学の実践をはじめることができます。そしてこの先必要があれば、さらに発展させていくこともできるでしょう。

さて、最初の疑問に戻ります。

野田先生は2007年以降、言うことが変わった、と見ることはできると思います。変わった事は何かというと、ひとつは、共同体感覚についての理解が整理されたために、基礎講座などでの説明の仕方が変化し、かつ新しい技法「エピソード分析」の開発へと向かいました。もうひとつは、共同体感覚の奥行きや範囲が深く広くなったために、講演での話題が、社会

問題にまで及ぶようになり、現代社会が抱える問題に対してアドラー心理学は何ができるのか、私達は何をすべきなのか、を頻繁に話されるようになったと考えられます。

これは、アドラー心理学の理論や思想を変えているわけではなくて、思想面の整理の仕方の変化と、その範囲の拡大ですから、2007年以降に野田先生が「アドラー心理学」として発言されていることは、アドラー心理学の範囲内にあると考えます。むしろ、2007年以降晩年にかけて野田先生は、アドラー心理学の真骨頂をつかまれたのではないかと私は考えています。

野田先生は、並外れた頭脳をお持ちでした。それでも、アドラー心理学の思想を理解するのに40年近くかかった、とおっしゃいます。そのおかげでわたしたちは今、先生の足跡をたどってアドラー心理学をとらえる事ができます。しかし同時に、それを実践し伝えて行くという、なんとハードな選択肢を私達に残してくださったのかと、ため息が出る思いがします。ですが、先生は、人々が意味のある人生を送れるよう、人類が幸福になるよう、アドラー心理学を人々に伝える仕事を私達に託してくださったのだとも考えられます。先生はひとりこの仕事をしてこられました、私達には、志を同じくする仲間がたくさんいます。

もしよろしかったら、ここにきてくださった皆さんにも、お力をお借りできたらとてもうれしく思いつつ、発表を終わらせていただきます。

ありがとうございました。

2022年1月10日 AIJ 創立記念シンポジウム

鼎談「激動の時代とアドラー心理学」

大竹優子・中井亜由美・野田文子

野田: 今回のシンポジウムのテーマを、「激動の時代とアドラー心理学」に決めたのは、2010年7月の、「崩壊の時代のアドラー心理学」の音声を聞いたことからです。12年前の野田先生の講演なのですが、これは、今まさに起きていることじゃないかと、強い危機感を抱きました。この講演の中で、野田先生は「世のため人のためではなく、自分の幸せのために考える個人主義が蔓延し、共同体が崩壊してしまいました。今や国民の誇りと国の未来が危機に瀕しています。このままでは未来への展望がありません。時間的にも空間的にも、共同体とつながり、未来の共同体のビジョンをしっかりと描いて、そこに向かって育児と教育をすることが必要です」と話されました。2022年の今、時代はどうなっているでしょうか。東日本大震災が起こったのは2011年3月でした。異常な熱暑や大雨など、毎年の気候変動は、みなさん実感しておられると思います。政治的にもいろんなことが起こっています。新型コロナという、誰も予測していなかった疫病が流行し始めて、既に2年が経ちます。崩壊を乗り越えて、激動、まさに私たちの足元が揺らいでいるような気がします。

前半では、それぞれの分野でお話をしたのですが、後半ではこの「激動の時代とアドラー心理学」というテーマに関連して、もう少しお話を深めることができたらいいなと思っています。私の方から、いくつか投げかけさせていただきますね。

子どもとおとなが育ちあう

野田: 激動の時代に、具体的にどんな大人に育ってもらえればいいのか、迷っておられるお母さんも多いのではないかと思います。亜由美さんがお話の中で、「同等ではなく、平等に、お互いを尊敬しよう。年齢も人生経験も違うけれども、一人の人間としての価値は同じ」ということを学んでもらいたい、とまとめてくださいました。これを具体的に、どういう風に伝えていったらいいのかなって思うのですが、何かありますか？

中井: はい、ありがとうございます。非常に難しい質問をいただきましたが、私自身は正直、育児の専門家ではなくて、子育てがこの3人の中では一番最後に終わったっていうことで育児に関するテーマを担当することになった程度なんです。なので、そんなに偉そうなことを言える立場では全くないんですけども、今回の発表の中で、ひとつ盛り込めなかった要素がありますので、ここで付け加えさせていただきます。

野田先生が2010年の「崩壊の時代のアドラー心理学」の中でも伝えておられたこと、『パ

セージ・プラス』にも載っていることなんですけれども、「子どもは粘土だ」っていうところですね。粘土って、陶器を作ったり器を作ったりする粘土、お皿を作ったり瓦を作ったり、そういう粘土ですね。今まだ子どもたちは何のものにもなってない。このままでは、粘土のままではあまり役に立てない。だけど、ちゃんと訓練して、色々鍛えて、練って、勉強して、いろんなことをして、「使い道」のある子どもたちになっていくわけですよね。お皿になる子もいれば、瓦になる子もいれば、花瓶になる子もいるかもしれない。だから、そんなところを子どもと一緒に考えないといけないな、っていうことを思います。人間、のんきに暮らしていると、それだけで終わってしまうので、やっぱり学んで鍛錬しなくてはいけないと、厳しいけれども、大切なことだと思います。

これはたぶん私たち自身もそうで、大人になったからといって、のんきに暮らしては、やっぱりダメで、さぼりたいけれども、今からでもできる勉強はしていきたいな、と、自分で言って自分に返ってくるんですけど、そんなことも思います。同等ではなくて平等にということにもつながるかなと思うんですが、子どもから教えられることってたくさんあるな、って本当に思うんです。子どもの方が柔軟ですし、そういうことを子どもと話しながら親も子も頑張っていくっていうことが、平等に暮らすということの一つになっていくのかな、と思います。

それから、文子さんと優子さんのお話にも出てきましたが、ミクロに考える、ということです。ひとつひとつのエピソードを、その時私はどうすればよかったんだろう、どんな風に子どもに対応したらよかったんだろう、聞いてみたらよかったんだろう、とか、競合的になって裁いてなかったかな、子どもに対して私の思い通りになりなさいって思ってなかったかな、って、ひとつひとつ振り返ることが平等につながる道なのかな、ってことを思います。そんなところで、いかがでしょうか。

大竹：激動の時代と子育てのお話ですね？ 亜由美さんのおっしゃることに賛成です。よく野田先生がおっしゃっていたのは「子どもと大人が育ちあう」ということで、それは平等だなと思うんです。かく言う私は子育て未経験者なんですけども、子どもだった経験はありますのでね。子どもも初めて人生をやります。親になった人も、初めて、例えば一人目の親になって、初めて二人目の親になったりしますね。二人の子どもの親になったりしますし、子どもが小学校に上がったなら、初めて小学校に上がった子どもを、やっぱり初めて経験するわけですから、たくさん経験されることがあって、そのたびにいろんなことを学んでいかれるんだろうなっていう風に思うんです。子どもも育ちますし、大人も、親の方も一緒に育つという、子どもも大人も育ちあうというのが、すごく平等でいいなという風に思いました。そんな風に考えました。

違いでもって成長する

野田：ありがとうございます。私の問題意識として、親と子どもでも違うところがたくさんありますよね。親と子の価値観が違う。それぞれ違う価値観を持っている中で、平等にやっ
ていくってことの難しさもあると思うんですよね。

ヴァージニア・サティアの言葉ですが、昔ラトビアのヨランタさんを日本にお呼びした時に紹介していただいたんですけど、「同じでもってつながり、違いでもって成長する。In Similarities we connect, in differences we grow.」っていう言葉があります。つまり、違う価値観をもつ人たちが集まる、その中でお互いに理解しあうことで成長する、それを、親子関係の中でもやっ
ていこうということかなと思うんですが。

大竹：賛成です。私たち大人になってからアドラー心理学をやりますので、子どもの時にはやっぱり自分の親と価値観が違って衝突することがいっぱいあったと思うんですよね。それは良し悪しではなくって、違うものなんだ、と。じゃあ、そういう違う価値観を持った者
どうしが、どう一緒に家庭生活をしていくとか、家を作っていくとか、一つのことを一緒に話し合っ
て決めるとか、そういう経験を子どものうちから持っておいてもらうというのは、激動の時代に大切ではないか
と思います。そうでないと、例えば陰性感情を使って物事を解決しようとしたりとか、暴力を使って相手に言うことを聞かせようとしたりとか、それはアドラーと反対の方向へ向かってしまうよねって思うんですね。子どものうちから、価値観が違
うっていうのを大事にするっていうのは、すごく素敵だなと思います。

中井：本当に、違いでもって成長するって、素敵だと思っています。エコー・チェンバー*
の話がありましたけど、同じ価値観の中にいたら、成長してないよねと思います。また新しい言葉を出す
んですけど、セレンディピティ**って最近私たちの間ではやっている言葉なんです
が。セレンディピティって、何でしょうね、思いもよらぬ偶然から新しい発見をする
というか、そんなようなことかな。辞書的なきちんとした定義じゃなくて申し訳ないです。
エコー・チェンバーの中にいて、同じ価値観の中にいてぬくぬくしていると、新しい価値観、
新しい発見って生まれないよねって思うんですね。きっと子どももそうで、親と同じになら
なくていいんですよね、きっと。違う中で話し合うことの大切さを、子どものうちから学ん
でもらえるといいなあ、って思います。

*エコー・チェンバー現象：[エコー・チェンバー](#)とは、閉じられた空間で音が残響を生じるように設計・整備された音楽録音用の残響室のことであり、エコーチェンバー現象とは、閉鎖的空間内でのコミュニケーションが繰り返されることにより、特定の信念が増幅または強化されてしまう状況の比喩。Wikipedia より

**セレンディピティ serendipity：偶然と才気によって、さがしてもいなかったものを発見すること。『セレンディップの三人の王子たち』竹内慶夫編訳 偕成社文庫より

野田：えっと、具体的には、やっぱり、話し合うってということになりますか？

中井：とにかく、子どもがやっていることにまず興味を持って、何してるの、って聞いてみたいと思うんですね。親が知らないようなことだったり、親が全く嫌いなことをしているかもしれないんだけど、それに興味を持って、何してるの？って聞いてみたいの、そこから話を始めるってということかと思います。

何でそう思うかっていうと、私、中学生になる位かな、アニメが好きだったんです。結構オタクだったんです。ですけど、なんか親にはあまり話したくなくて、たまたま家に泊まりに来た叔母にその話ができたんです。話ができすぎてすごくうれしかったんです。私の好きなこと、私が興味あることをわかってくれる人には、いろんなことを話したいと思ったんですね。そんな経験を親子でできるといいな、そんなことが親子で話し合うきっかけにならないかな、って思います。

野田：私も同じように考えています。他には、やっぱり親がモデルになることが必要かなということと、あとエコーチェンバーについてですね。自分自身もエコー・チェンバーに陥っていないかな？と気にしていないと、その危険はあると思うんですね。そういうことを意識して、外の世界に目を向けていく、他の方の意見を聞く、っていうことを億劫がらずにやっていかなきゃいけないし、そんな姿を子どもに見てもらえるといいなあ、という意見を持っております。

アドラー心理学は社会運動

野田：次の話題ですが、優子さんのお話の中に、ミクロの共同体感覚、マクロの共同体感覚、というのがありました。エピソード分析は、ミクロに、ひとつの対処行動の中のひとつの発話を分析していく技術ですけど、それだけではなく、もっと広い共同体を考えていかなきゃいけない、っていうお話だったと思います。アドラー心理学って、そもそも社会運動の側面も歴史的にあったと思いますが、そのあたり教えていただけますか？

大竹：そうですね、野田先生は、アドラー心理学は社会運動だったとおっしゃっています。そうでない風に解釈する方も、世界の中にはたぶんおられると思うんですね。でも、私は野田先生のおっしゃったのは、そうだな、って思うんですね。というのは、先程私が発表させていただいたような、ああいう経緯で共同体感覚というものを理解するとすれば、やっぱり社会運動、というか、社会のことに無関心ではおれないと思うんですね、アドラー心理学をやる上で。最初は身近なところかもしれないですけども。ずっと小さくは、ドライカースが言ったみたいに、あるグループとあるグループで利害が対立している場合は、それより大きい共同体について考える、っていう風に言ったのがまずそうなんですけれども。野田先生は

それだけではなくて、そのもう少し大きい視点で考える。

例えばですね。これ、なかなか難しいんですけど、共通感覚って、私たちが共通して持っている価値観のことなんです、それは時代でも地域でも違うし、民族でも違うし、文化によって全然違うんですけども、共通感覚で今良いとされていることは、ひょっとしたら、もう少し長い目で見たら、共同体のためにならないかもしれない。もちろん共同体感覚に沿っているものもあるし、沿っていないものもあるかもしれない。だから子どもに伝えるのは、共通感覚であってかつ共同体感覚に沿っているものを伝えましょう、ということが『パセージ・プラス』などでは書いてありますよね。そういう時に、世界の共通感覚は何か、っていうのは、やっぱり知っている必要があると思います。

例えば、寄付を、この間私、本を読んで初めて知ったんですけど、自分たちが着なくなった服を、アフリカとか、そういうところに寄付しましょうみたいな運動があります。私もそういうのに乗ったことはあります。けれども、それ確かに、それだけ聞くと良いことをしているように見えるんですけど、アフリカとかで貧しい人たちや服が手に入らない人たちに、そういうのがやっと手に入るようにするというのは、一見良いことに聞こえるんですけども、そうやって集まった服全部が売れるわけではなくて、結局、途上国に、ゴミとして溜まっているんだっていう事実もあるんですけど、それは、共通感覚的にはやっぱり善意で寄付をしているんですけども、逆に、救いたいと思った相手の人たちに迷惑をかけている。だからどうしよう、っていうんじゃない、これをみんなで考えていく、これからね、考えていかなきゃならないなっていう、そういうところも、そういう視点もやっぱりあるほうがいいよねって思うんですけど、そういうのがマクロの共同体感覚につながるかなって思います。

野田：最初はミクロからでしょうか？

大竹：どうですかね。これ、わからないです。先生は、最初ミクロからだったんですけど、ミクロというか、「個人の枠から社会の枠」っておっしゃってますよね。だけど、最初はマクロの方に目があって、それでやっぱり、それを解決するためには日々の実践だよ、みたいに思う人も、人によってはいるかもしれないなあ、と私は思っていて、どっちでも自分の身近から。あるいは、両方あると思ったら、やっぱり自分がやりやすいのは、今、投げかけられたことにどう応えるか、だったりするかなと思います。

中井：野田先生の言葉で、「砂粒磨き」というのがありました。人が協力的に生まれ変わるには、砂場の砂を一粒ずつ磨くように、一つ一つエピソードを点検して、自分の競争性に気づいて協力的なやり方に変えていくしかない、という話だったと思うんですけど、そういう意味では、ミクロの共同体感覚っていうのは非常に大事なのかなと思いますし、一方で、マクロで見る眼がないと、ほんとに、どうしても私たち近視眼的っていうのかな、自分の利益とか自分がいいと思う、自分の価値観に乗ってしまうような気がします。そういう時に、マ

クロの眼から見るっていうのを時々思い出す必要があるのかな、と思うんです。先程の話につながりますが、やっぱり違う価値観の人たち、それらを教えてくれる人、全然違う意見をくれる人たちの話を聞いてみたりすることも大事な、と思います。

大砲ではなく共同体感覚を

野田：アドラー心理学が誕生した時、その頃の歴史的なこととか、つまりアドラーが共同体感覚という言葉を使った意味とかについては…？

大竹：えー、原稿なくて喋れるかな（笑）。アドラーが共同体感覚という言葉、意味を持ってしばしば使い始めたのは、1918年からだと言われています。その年に何をしたかという、アドラーは、ひとつの論文を書きました。これは確か、スイスの新聞に載ったんじゃないかな、違うかな？ そこちょっとろ覚えですが、それが、「ボルシェビズムと心理学」、日本では、「共産主義と心理学」という題で野田先生が訳しておられます。それはどういう論文かという、1918年に第一次世界大戦が終わったのかな。4年間位続いた戦争でしたね、ヨーロッパの。でアドラーは、その戦争に軍医として行ったんですよね。そこから帰ってすぐ7日位で書いているんですね。そういうような論文です。そこでどういうことを言ったかという、暴力ダメって。要するに、暴力はダメだ、みんなが共同体感覚を持とう、というような話なんですね。これを別の言葉から、フィリス・ボトムという人の、アドラーの伝記ですかね、『「私たちに必要なのは**大砲ではなく共同体感覚だ。**』とアドラーが言った』って、そういう記述があります。あ、それより前から、共同体感覚っていう言葉自体は、使っていたらしいんですよね。

野田：第一次世界大戦のときアドラーは軍医さんだったんですよね。その経験から、「大砲じゃなくて共同体感覚が必要だ」って言い出したということですね。今は、幸いここ日本ではね、大砲の弾が飛びかっているわけではないんですけど、アドラーの思いっていうのを、もう少し…。

大竹：いや、どんなものでしょう。つまりね、大砲じゃなくて共同体感覚ってことは、言ってしまうと、縦の関係から横の関係へ、ってことだと私は思うんですね。本当に安直にそういう風に私は思っています。大砲っていうのは何のメタファー（比喩）かっていうと、だから、暴力だったり、支配だったり…

中井：競合。

大竹：そう、競合ですよ。自分が強くて、相手を負かすっていう、そういうことのメタフ

アーですから、やっぱり、縦の関係であって、競合なんですよね。勝った方がいい、と。それに対して、その生き方だと、人類はこのまま人を殺しあって、騙しあって、支配しようとしあって、喧嘩しあって、ってというようなことになりますよね。だから、そうじゃなくって、人類が幸せに暮らすためには、助け合って、協力し合って、必要なことを協力し合って暮らしていくことが大切です。そのようなことを言ったのが、「大砲でなくて共同体感覚」だと思うんですよね。結局、野田先生が、縦の関係だ、横の関係だ、とかね、言ってたのは、横の関係ってというのは平等・協力。縦の関係はだから、競合とかですよね。そういうことなんじゃないかな。

だからマクロとミクロは、そこでつながっていると私は思うんですね。戦争とか暴力で片つけようみたいな話を、国と国とか、そういう単位でするのはマクロなんだけど、ミクロでも私たち、やるわけですよ、子ども相手とか、配偶者さん相手とか、親相手とか、そこから、ミクロのひとつひとつのところから、今ここで、私、縦の関係でいるのか、横の関係でいるのか、ひとつひとつ自分が決めていくことができるようになる、ってというのが、アドラーの本来の個人の主体性の考え方ですよね。

中井：それを聞いて思ったんですけど、そうやって私たち親世代の人間が、大人たちが、競合をやめて協力的に暮らすっていうことを子どもたちにも見せていきたい、モデルになっていきたい。子どもに「あなた、もっと勉強して、もっといい大学入って、いい会社に入っ、楽に暮らさなさい、そうすればあなたたち幸せになれるよ」って競合を教えたら…

大竹：「あなたのためよ」ってね。

中井：そう、「あなたのためよ」って言って子育てをすると、たぶん競合的な価値観を子どもに伝えることになるんだろうな、と思いますね。失敗しないように、とか、つまづかないように、っていう子育てじゃなくって、何だろう、周りの人のために役に立つように、仲間だから助け合っ、っていう風な価値観を子どもに伝えていきたいなあっていうことを思いました。

大竹：本当にそうだと思うんです。それを聞くと、それは自分が犠牲になれ、ってことか、みたいな風に解釈される人もいるんだけど、そういうことではない。勿論自分も幸せになりたい。それはもう、みんなそうだと思うんです。けど、自分が幸せになって他の人はどうでもいいや、じゃなくって、他の人も一緒に幸せになれる方法はないかな、って考えたいな、というところなんだろうなあ。共存共栄っていうこと。

中井：その通りだと思いますし、もしも、私一人が幸せになって、周りじゅう全員不幸だったら、私本当に幸せか(笑)やっぱり周りの人と一緒にないと、自分も幸せになれないよね、

って思うんです。

野田：私は視覚型なので、縦と横の、さっきスライドに出したりディア・ジッヒャーの絵で考えるとわかりやすいんですけど、ともかく自分が縦の梯子のところにいるのか、横の平面にいるのかっていうことを、常に意識していくのがいいかなって思います。国単位であろうと、グループ単位であろうと、個人の今ここでの関係であろうと、いま自分の構えは縦になっていないかどうか、と。これは一瞬一瞬変わると思うんですよね。

大竹：一瞬一瞬変わります。

野田：本当にね、相手の言葉ひとつで、ポーンって、落ちてしまったりしますから、そんな時もう、いきなり梯子が立ってるんですよね。

中井：自分を守ろうとか相手を攻撃しようとかいう態勢に入ります。

野田：目覚めてる、って言うところちょっとあれなんですけれども、意識して暮らしていくっていうのが大事なかなあって思います。

マインドフルネスと絶対的全体論

野田：ちょっと話変わりますが、ついこの間、NASAP（北米アドラー心理学会）が出している学会誌 *The Journal of Individual Psychology* に、野田先生の論文が引用されてたんですよ。それがマインドフルネス特集で、マインドフルネスとアドラー心理学の関連というような話で、マリーナ・ブルフシュタイン先生、今の国際学会の会長さん、が引用をされていて。

大竹：見えるかな。この論文ですね（と雑誌を示す）

Bluvshstein, M. et al. Mindfulness, Therapeutic Metaphors, and Brain Functioning in Adlerian Therapy: *Gemeinschaftsgefühl* at Work. *The Journal of Individual Psychology* 77(4), p.410, 2021.

野田：それですね。2000年に野田先生が英語でこの雑誌に投稿された、仏教とアドラー心理学に関する論文が紹介されていたんです。2000年の論文なんですけど。

大竹：20年以上前ですよ。

野田：何が書いてあるかっていうと、つまり、Adlerian Psychology が仏教とたいへん親和性が高いってことを Dr.野田が言った、と。 Absolute Holism 絶対的全体論が共同体感覚に向かうためには必要だ、みたいなことを Dr.野田は書いている、って引用されているわけです。

大竹：マクロの共同体感覚ですね。絶対的全体論っていうのは、野田先生がそれこそ 2000 年に世界的に提唱された概念なんです。アドラーの言う全体論っていうのは、私たちは分割できない一つの単位だというそういう意味で、だから自分の中には葛藤はないという風に考えます。だけど、野田先生の絶対的全体論っていうのは、本当は自分と世界の中にも葛藤はないんだ、自分が自己執着をしているから葛藤があるように見えるだけで、本当はそれを取り除いてみれば、自分と世界の中にも葛藤はないんだ。世界と自分が一体なんだって、そういう考え方ですね。

野田：縦になっていないか横にいるかどうか、自分で忘れないように意識していく。さらに、世界ってそんなに対立しているわけではないんだよ、って考えていけば、横に行きやすいのかなって思ったというところですよ。

大竹：そうですね。そのところを思い出すのがマインドフルネス、一種のマインドフルネスだと思います。仏教用語でもありますね。念処、憶念でしたっけ。自分のことを見ている。見ていることを忘れない。臆念はマインドフルネス。今自分が「縦」なのか「横」なのかって、自分の構えを見ているのは、やっぱりマインドフルネスと思っています。

中井：世界と私との間に実は葛藤がない、ということと言うと、やりたくないなあと思う仕事が舞いこんできたりとか、何で今私にこのタイミングで職場の異動が来るの、とか、PTA の役が回ってくるとかあると思うんですけどね。そこで、ひょっとしたら、世界の側からの要請であって、そんなの私がちょっとだけ、ちょっとだけ辛いけど頑張ることで、そうしたら世界に対する貢献につながるかもしれない。

大竹：確かに一方でそうなんですけど、いつも断わらずに、「やって」と言われたことを全部引き受けるライフスタイルの人もいて、そういう人にとっては、来た仕事を、「自分は今いっぱいいっぱいだから、これ以上無理をして引き受けて中途半端になるとかえってみんなに迷惑をかける。だからこれは断わる」とか、あるいは、来た仕事を、「ここまではできるけどここからはお願いします」って言うとか、そんなふうに、断わることが、全体との葛藤がない状態に、みんなのためになることもある。ここはだから、教科書的なものじゃなくて、自分のライフスタイルのことなんですけど、そこをやっぱり見ておく必要があるかなと思います。

中井：そうするとその、やっぱりミクロの（笑）

大竹：エピソード分析でしょ？

中井：ミクロで、見ていくことっていうのは、本当に大事なんだな、とあらためて思います。

野田：バランスですね。

大竹・中井：そうだと思います。

つながりを取り戻す

野田：ありがとうございます。そうしたら次に、私たちには、この時代に何ができるか。何をしていったらいいか、というところを、お一人ずつ聞かせていただけますか？

大竹：私たちにまずできることですね。自分のレベルでは、それこそミクロに、今ひとつひとつの場合に、自分が今どう対応するのがみんなが幸せになることになるんだろうな、野田先生がおっしゃった、みんなが幸せになるために私は何ができるかな、というのを、できるだけやることかな、と思います。

もう一つ大きいレベルで、ちょっとまとめてしまうんですけども、野田先生が「崩壊の時代のアドラー心理学」の講演でおっしゃっていたこと、今、個人主義になっちゃっているというのがありましたけど、そこをその、ゲゼルシャフト化している家族をゲマインシャフト化する、戻す、そのための強力なツールがアドラー心理学なんじゃないかなって思うんです。ただ、ツールとしてじゃなくて、構えを変えるところがとても大事なんですよね。そこを、なんていうのかな、大事にお伝えしたいな、と思うんです。

中井：本当にその、私たち自身が、家族だったり、地域だったり、とのつながりをもう一度思い出すっていうことは、本当に大事だなと思います。そのためにも、リアルで会って、話をする。今まさに、オンラインでこうしてお話をしているんですけど、（新型コロナウイルス）オミクロン株の流行があってもまだまだ難しくなるのかもしれないんですが、やっぱりリアルで会って、お互いの体温を感じるようなところで、話を聞いて、何を考えてるのかな、どんなことをこの人は願ってるのかな、っていうのを共有して、それでまた、違いがあればそこから学んで、っていうことをしていけたらいいな、と思います。リアルがいいな、と。これはコロナの時代だからこそ、私たちが学ばせてもらったことです。

野田：これは『アドラーの思い出』という本に書いてある話なんですけど、アドラーの亡くなった後に、アドラーの秘書さんが奥さんのところに行って、アドラー先生の眼鏡を自分にもらえませんか、って言ったんですよ。で、どうしてですか、って聞いたら、アドラー先生の目でもって世界を眺めたい、って言ったという、短いエピソードがあります。

私、野田先生ってものすごく賢い方だったと思うんです。私たちの能力なんて、先生と比べ物にならない、ご覧のようなこの程度のもんです。野田先生が1984年頃から、日本のアドラー心理学ムーブメントを引っばってこられたほどのエネルギーはないんですね。3人足してもこの程度です。ですが、アドラーの、あるいは野田先生の手鏡をもって世界を眺めることができたら、ひょっとしたら崩壊の時代、激動の時代を、もうちょっとこう、再生の時代に変えることができるかもしれない。私たちだけでは無理でも、みなさんの協力を得ればできるかもしれないって思っています。そういう意味で、先人たちの知恵を身につけて、学んで、残すっていうことが大事かなって思ってます。そういう活動をしていきたいと思ひます。

で、そろそろ時間なんですけど、また、やりましょうか？

大竹・中井：はい！

野田：AIJの方の話になりますけれども、これから、AIJでも独自の講座もやっていけたらいいなと考えてます。春頃から会友の募集も始めようと思ひてます。ニュースレターは年に数回、発行します。こちらは無料でホームページから簡単に申し込んでいただけます。ニュースレター読んでいただいたら、私たちがどんな風にアドラー心理学を実践しているか、学んでいるか、あるいは学んでいないか（笑）ということを知っていただけると思ひるので、気軽にお申し込みください。準備ができましたら、会友の募集についてもホームページでご案内します。会友が増えてきたら、会友専用掲示板も作ろうと思ひます。みなさまとご一緒に学んでいけたらとてもうれしいです。

中井：みなさん、本当に今日はありがとうございます。お聞きいただいてわかるように、私自身もまだまだ、成長途中というところなんです。ともに学び、ともに成長するというのが私たちの目指すところかなと思ひますので、またみなさんと一緒に学ぶ機会をいただけたらなと思ひています。今日はどうもありがとうございます。

大竹：今日はみなさんありがとうございます。みんなでやっていきたいなあって思ひます。野田先生からね、それぞれいろんなものをいただいていると思ひますね。それを次の世代に伝えていく仕事を、それぞれの役割でもって、みんなでそれこそ力を合わせてやっていけたらなあという風に思ひています。私も勿論、できることはやっていこうと思ひます。これからどうぞよろしくお願ひします。

野田：最後に、お手伝いくださったみなさんに感謝をお伝えしたいと思います。ホームページを一つ作るにしても、あるいはデザイン決めるにしても、文章を書くにしても、申込フォーム作るにしても、本当に、無償で、たくさんの方のお力添えをいただいております。野田先生が学会とかアドラーギルドを作った時も、こんな感じだったんじゃないかなあと、これがゲマインシャフトのひとつの小さな形かなあと思っています。これからもこの雰囲気を大切にやっていきたいと思っておりますので、みなさん、どうぞよろしく願いいたします。今日は、ご清聴どうもありがとうございました。