



# 勇気づけの歌

野田俊作

創始の師なるアドラーと  
ドライカースとシャルマンと  
多くの師たちと同学と  
教えを頼りに学ぶべし

人はひとりで生きてはいけなくて  
社会があってはじめて生きられる  
人の行為のすべての目的は  
社会に所属できることにある（１）

人に役立つ所属する道と  
人の邪魔して所属する道と  
ふたつの道のどちらも選べるが  
勇気があれば役立つ道をとる（２）

それを教える方法ふたつあり  
構えによって違ってくるのだが  
競合的なら賞罰使いがち  
協力的なら勇気づけをする（３）

競合的とは相手を裁きつつ  
良いと思えば褒美を与えるし  
悪いと思えば罰を与えるが  
これには多くの副作用がある（４）

こちらの顔色うかがうようになり  
賞罰なければ勝手にふるまうし  
勝ち負け争い関係悪くなり  
いつも不安におびえて生きてゆく（５）

協力的とは相手を裁かずに  
力を合わせて一緒に働くか  
相手を信じて口を出さないで  
対等の位置で互いに助け合う（６）

大人と子どもは違っているけれど  
人間としての価値は変わらない  
一人の人だと思って接すれば  
仲間と認めて協力してくれる（７）

感情使えば相手は敵になる  
味方でなければ協力難しい  
「よかった」と言って感情落ちつけて  
冷静になって仕事にとりかかろう（８）

相手の行動気に入らないときも  
繰り返されるなら知ってやっている  
ひとまず対処するのをやめてみて  
どうなるものか観察してみよう（９）

それと同時に良い面見つけ出し  
そこにしっかり感謝し喜ぼう  
プラスの面に正の注目が  
できればマイナス消えていくだろう（10）

雑草抜いても次々生えてくる  
それより大きな花を咲かせよう  
マイナスなくす努力をするよりも  
プラスを伸ばす努力をすればよい（11）

人は善意で行動するのだが  
私の気には入らないこともある  
それでも善意であるには違いなく  
それがわかれば感謝もできるだろう（12）

プラスを見つける工夫をはじめよう  
相手の長所をノートに書いてみる  
よかった点を毎日思い出す  
適切な面をいつでも考える（13）

人のおかげで自分はあるのだと  
思っていれば人に親切に  
相手の目で見て相手の耳で聴き  
相手の心で考え生きて行く（14）

人と協力しようとするならば  
互いの考え知らなければならぬ  
人にはテレパシーの力はない  
黙っていてもなにも起こらない（１５）

思いを相手にわかってもらうため  
あるいは相手の思いをわかるため  
まずは言葉で思いを伝えあう  
言葉の力が関係作り出す（１６）

相手の話をじっくり聴くために  
体と心を相手に向けなおし  
興味をもって耳を傾けて  
さえぎることなく最後まで聞こう（１７）

わからぬことは開いた質問で  
伝えることは閉じた質問で  
相手を変えることを目指さずに  
協力できる部分を見つけよう（１８）

自分の意見を言いたくなったら  
「意見を言っていていいですか」と尋ね  
許可を得てから意見を伝えるが  
相手の拒否する権利も認めよう（１９）

相手に学んでもらいたいことが  
なんであるのかしっかり考えて  
どうすればそれを学んでもらえるか  
場合に応じて方法工夫する（20）

自分と相手の目標考えて  
どういう部分で力を合わせるか  
どういう部分で相手に任せるか  
考えることで協力できるだろう（21）

行為と人格しっかり区別して  
人格裁かず行為に注目し  
してほしいことやめてほしいこと  
感情交えず相手に伝えよう（22）

話し合っても意見があわなくて  
平行線になってしまうとき  
無理に一致をめざすのはやめて  
互いの立場を認めてやってみる（23）

この世を動かす3つの法則は  
自然と社会と論理の法則と  
このうち自然と社会の法則は  
行為の結果で学びとってゆく（24）

今まで経験したことないことも  
論理の力で予測できるので  
そうしていると何がおこるか  
話し合えれば賢く生きられる（25）

協力的な関係築くため  
ある日のひとつのエピソードをとって  
感情思考行動手がかりに  
仮想的な目標調べよう（26）

自力かあるいは人に助けられ  
隠れた目標意識にのぼらせて  
競合的とわかれば工夫して  
協力的な案を試みる（27）

勝ち負けのない協力平等の  
真の所属を目指して実践し  
子どもに伝え人類全体が  
幸福になるその日が来ますよう（28）

得られた知識を人々と  
世界の未来の幸福に  
献げるように毎日の  
学習実践励むべし

Version $\alpha$	2016/07/24
Version 1.0	2016/11/23
Version 1.1	2022/05/26
Version 2.0	2022/11/01

表紙イラスト 石川美紀子



一般財団法人

野田俊作顕彰財団

Adler Institute Japan