

アドラーの心理学「目的論」～他者に貢献する～

日立駅前のコンビニ店 LOWSON 内の雑誌、マンガや書籍販売のコーナーに『自己啓発の源流「アドラー」の教え』ダイヤモンド社出版の本が置いてあった。若い世代にも、こんな本に関心がをもたれるものかと、購入して読んでみた。

アドラーの心理学は、20 世紀はじめのフロイトやユングの心理学とともによく知られている。また仏教やキリスト教などの宗教が力を失って、精神的に頼れるものが無くなった現代社会では、アドラーの心理学の「目的論」が、若い人たちや高齢者にも勇気を与えているようだ。

アドラー心理学の基本的な考え方は、次の 4 つであるとしている。

1. 人間の行動には目的がある（「目的論」）

過去の因縁やトラウマ（心に負った傷）にとらわれない。トラウマを否定している（治癒できる）。自分の殻に閉じこもることなく、自分の人生は、誰かから与えられるものではなく、自ら選択していく、自分はどう生きるかを選ぶのは自分なのだ。

2. 人間のあらゆる行動は、対人関係にある

全ての悩みは対人関係の悩みである。良好な対人関係を結ぶには、ある程度の距離を置く必要がある。密着し過ぎても遠ざかってしまってもいけない。向かい合って話す距離を保つことが大事。お互いに「そこに自分の居場所がある」と感じられるような共同体感覚を大切にする。若い世代も、老人も、自分で行動して、できるだけ他人に迷惑や負担をかけないで、自分の居場所は自分でつくっていく。

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

過去に支配されない生き方。自分の生き方をしていく「勇気」を持つこと。

（美空ひばりの名言に「運命なんて変えてみせるわ」というのがある）

4. 人間の生き方には、その人特有のスタイルがある

自分の尊厳を守り、相手を敬う（リスペクト）する心を大事にする。そのことが自分の生き方のスタイルをつくることになるのだが、「それがよくわからない」「それができないのよ」というのが人生だ。

人生には、生きる目的となる「導きの星」が必要になる。さて、旅人が北極星を頼りに旅するように、人生の「導きの星」はどこにあるのだろう。本『自己啓発の源流「アドラー」の教え』の最後で意外な展開をする。結論は、「他者に貢献するのだ」という導きの星さえ見失わなければ、迷うことはないし、なにをしてもいい、嫌われる人には嫌われても、自由に生きてかまわない、と。「他者に貢献する」という心(星)をしっかりと見つめて持ち続けていきたい。