

アドラー心理学に学ぶ：しあわせに生きるための知恵

【概要】アドラーはフロイトの弟子ではありませんが共同研究者としてフロイトとその弟子のユングと共にこころの構造について研究をしていました。しかし、ユングもアドラーもフロイトの理論（心理学）からは袂を分かち、それぞれが独自の心理学を打ち立てました。中でも、アドラーの考え方は、こころの治療を対象としているフロイトやユングの理論よりも分かりやすく、社会生活を送る上で役立つ内容だ（個人差があります）ということで、最近はいろいろなところで取り上げられています。決してブームに乗っかるわけではありませんが、新たなコースとしてアドラー心理学の主要な考え方を取り上げ、しあわせに生きるための対処のしかたについて一緒に考えてみようと思います。また、併せて、フロイトの精神分析とユングの分析心理学の基本的な理論を紹介し、三者それぞれの違いをもご紹介したいと思います。

【対象】しあわせな日々を送るために役立ちそうな知識を求めている方、また、アドラー心理学を中心に、共通する概念に対してそれぞれの考え方がどのように異なるのかを知りたい方、それぞれの理論で自分にとってしあわせに生きる上でしっくりする考え方があるのかどうかに興味があり、見出すことが出来た時にはわき目も振らずに取り入れ、活用してみようと思っておられる方

【本講座を受講することで獲得を目指す知識・技能等】

人それぞれに”しあわせ”の感じ方や自分に合った対処法は異なりますので、1つの理論だけで社会の荒波を乗り切ろうとするのではなく、3大心理学のさまざまな知識を自分なりにコンバイン（つまり食いしながら、その時々に柔軟に対処できるように知識を工夫）できるようなフレキシビリティを身につけることを目指していただきたいと思います。

【講師】吉川 真（広島国際大学 客員教授）

【定員】15名

会場：呉キャンパス

日時	講座名	講座内容
1 5月23日（土） 10：00～12：00	アドラー心理学－1	アドラー心理学の特徴は、「人は一人では生きていけない存在である」として、人とその人を取り巻く人たちとの関係まで視野に入れている点です。そのアドラー心理学（個人心理学）は膨大な理論の集合体ですが、今回は、その中でもアドラー心理学を理解する上で岩盤ともいえる特に重要な「5つの基本前提」、「劣等感」、「勇気づけ」、「早期回想」、「共同体感覚」について、それぞれの関連性を示しながら解説してみたいと思います。
2 6月20日（土） 10：00～12：00	アドラー心理学－2	アドラー関係の書物でアドラーの考えを分かりやすく書いているために一般の方でも手に取りやすいと評判が良い岸見、古賀共著の『嫌われる勇気』（ダイアモンド社）の中には重要なキーワードでありながら勘違いされている箇所が少なからずあります。ここでは「課題の分離」、「承認欲求の否定」、「そもそも『嫌われる勇気』ってアドラーの言葉？」について、ちょっとしたトリビアを含めつつ解説してみたいと思います。
3 7月11日（土） 13：00～15：00	アドラー心理学－3	この回では、苦しい劣等感を克服することなく、気持ちを楽にする方法について取り上げてみたいと思います。アドラーは「不完全な自分を認めることが大事」だとし、多くの人は不完全な自分を見たくないから相手を攻撃したり、誤魔化したり、自分ができることだけを過剰に自慢したり、一つの劣等感をすべてのできないことの理由にすることで、劣等コンプレックスの状態をつくると言っています。とは言え、劣等感は抱きやすいものです。そこで、劣等感を和らげる方法と劣等感を抱かせる要因である「マウンティング」と「嫉妬」について取り上げ、一緒に考えてみたいと思います。
4 8月22日（土） 10：00～12：00	アドラー心理学－4	この回では、まずは自他境界（バウンダリー）を取りあげます。はっきりとした自他境界が機能していると、「自分は自分、相手は相手」、「自分は何に対して責任を負う必要があるのか、何に対しては責任を負う必要がないのか」がわかりやすくなり、「自分のことは自分で決める」と自分の気持ちや行動を主体的にコントロールできるようになりますし、自分の境界線を持っていることは、他人の責任の範囲や行動を「その人の考え方、その人の行動」と認識して、尊重する気持ちにも繋がっていきます。続いて、「承認欲求」について考えてみたいと思います。誰であっても褒められたうれしいものですし、頑張ったことを認めてもらいたいものです。そのような気持ちのことを承認欲求といいますが、「承認欲求ってあまりよくない」とか、あるいはまた、「承認欲求をなくしたい」と思っている人も多いのではないかでしょうか？そこで、承認欲求って良いもの？悪いもの？なのか？について考えてみたいと思います。
5 9月19日（土） 10：00～12：00	アドラー心理学－5	友だち関係に心配事があると自己満足が低くなり、友だちの数が少ないと将来への希望も少なくなることが、特に若い世代で顕著だという研究結果があります。さらには、友だちが少ないことで自己満足感の低下や将来への希望が見えなくなることもあります。これらのこととは、友だちがいないことは、孤独を感じるだけでなく自分の社会的評価に影響し、自己肯定感を下げてしまう働きがあることを表しています。そこで、自己肯定感を高めつつ、なりたい自分が見えていながらもなれないトラップを理解した上で、なりたい自分になるための方法について考えてみたいと思います。
6 10月17日（土） 10：00～12：00	アドラー心理学－6	アドラー心理学で最後に取り上げるテーマは、心理的安全性と「大人の安全基地の作り方と他人の安全基地になる方法」です。心理的安全性とは、チームメンバーが互いに気兼ねなく意見を伝え合い、協力し合い、罰せられることがないと信じられる状態のことを言います。“冒険” “チャレンジ” は、「秘密基地＝依存先」があるとより一層楽しめるように、「基地」の存在はとても特別なのです。心理学には「安全基地」という考えがありますが、安全基地も人の「心の成長」に特別な役割を果たす存在なのです。そのような安全基地は子どものみならず、ある程度成長した大人にも必要ですし、大人になってからでも安全基地を作ることはできますし、余裕があるのであればだれかの安全基地にもなれます。そのような相互作用、交互作用が有効に機能すればお互いが“しあわせに生きる”ことができるのではないかでしょうか？
7 11月14日（土） 10：00～12：00	フロイト心理学－1	アドラーより随分と年長者であり共同研究者であったフロイトによって提唱された心の理論（精神分析理論）の基盤となる事柄を取り上げます。また、精神分析的心理療法は、精神分析学の理論を使いながら、心の中の葛藤や課題などを治療に役立てていくものとなります。フロイトは、人間の心が「意識」、「前意識」、「無意識」の3つの層から成り立ち、心を構成していると唱えました（局所論）。また、無意識を解読するための方法として催眠を用いた夢診断を用いました。ただ、研究を進めるうちに局所論だけでは人の心を理解するのに不十分・不適当だと考え、局所論に加えて、人の心をイド（エス）・自我・超自我という3つの心的な層からなるという「心的装置」と呼ばれる理論「構造論」を明らかにしました。これらの知識も幸せに生きる、生かすために不可欠はものだということについて具体的に学んでみたいと思います。
8 12月19日（土） 10：00～12：00	フロイト心理学－2	フロイトは、心理的問題は、過去の両親との性的葛藤を無意識の世界に抑圧することによって生じると考えます。また、人間の健康や正常な精神は、外界における現実からのプレッシャーと、エスの強さとのバランスがとれているときに成立しています。外界で耐えがたい出来事が起こると、自我はその記憶を無意識下へ抑圧することで自分を守ろうとすることから、フロイトは、無意識下に抑圧された感情や記憶が神経症などの精神疾患を引き起こすと考えました。そこで、フロイトは自由連想や夢診断などによって無意識の世界に抑圧されているものは何かを明らかにすることで、7. 無意識に対する自我の支配の確立、4. 無意識に翻弄されなくなることを治療の目的としました。無意識の部分が大きく反映される夢を分析すれば、トラウマや抱えている問題の原因を紐解くことができる考え方、治療に応用をしたのです。そこで、この回では精神分析の方法や自由連想法、夢診断についてお話ししたいと思います。
9 1月23日（土） 10：00～12：00	ユング心理学－1	ユングは、フロイトの精神分析学に心を惹かれ、弟子として心理学を深めています。しかし、フロイトとは「無意識」についての意見が相違したことで距離を置くようになり、その後に二人は意見が対立したことで決別しています。この回では、ユングの考える無意識（個人的無意識と集団的無意識）について、さらにはフロイトの唱える無意識との違いについて学んでみたいと思います。さらにまた、ここがそのまま現れてきたもの、人類に共通の普遍的無意識をユングは「元型」と呼びました。私たちが本能というものを実体として見ることができないように、元型的な力そのものもまた私たちは見ることはできません。深層に働いている元型は、時として夢や幻想、思考の中にイメージという形になって現れてきます。少しそのことを実感するためにユング派の心理テストを行いますので、実感していただきたいと考えています。
10 2月20日（土） 10：00～12：00	ユング心理学－2	ユングは性格についても独自の考えを持っていました。ユングの類型論とは「タイプ論」とも言われ、ユングが長年の研究の過程で自ら見出したものです。ユングのタイプ論では性格を、”2つの態度”と”4つの機能”の計8類型に分類しています。加えて、4つの機能は大きく「合理的機能（思考と感情）」と「非合理的機能（感情と直観）」に大別されます。それぞれの機能のうち、優勢でない方の機能は、自分がうまく扱えない機能となります。例えば思考が優勢の人は感情がうまく扱えない機能となるということを学んだうえで、さて受講者の皆さんのがどの類型に該当するかを自らで検討して戴こうと思います。

【留意事項】

- ・開講日は月1回程度 全10回（呉キャンパス：10：00～12：00）を予定しています。
- ・7月11日（土）は13：00～15：00を予定しています。
- ・8割以上（8回/10回）講座に出席された方には、修了証を発行いたします。