

# アドラー心理学を活かした学校教育相談に関する考察

## A Consideration on School Educational Counseling Utilizing Adler Psychology

高 賢 一  
Kenichi TAKA

### 〈要旨〉

アドラー心理学は、教師をはじめとする対人援助職にとって、とても有用であると思われる。特に人間関係のトラブルに威力を発揮し、集団を心地よいものにつくり変えていく。アドラー心理学は、もともと問題解決志向型なので、教育相談場面でも元気の出る面接になることが少なくない。問題解決の勇気を身につけた子どもたちが、社会にも積極的に参加し、健全な社会を支える一員となっていくことを期待してやまない。いじめや不登校、学校への適応問題など、学校に起こる子どものさまざまな問題には、集団へのアプローチと個別へのアプローチの両輪で迫っていく必要がある。個人の問題は単独で起きていることは少なく、そのほとんどが集団のあり方と密接に関係している。これまでは、生徒指導と教育相談は車の両輪に例えられることがあったが、今日では、教育相談は生徒指導の一環として行われるのが一般的である。筆者は、スクールカウンセラーとして、行動療法や認知療法など、いくつかの理論や方法を相談活動に取り入れながら、その効用を検証している。近年、学校現場においてもアドラー心理学に対する関心が高まっていることから、本稿ではアドラー心理学を学校教育相談に活用できないかを考察する。

### 〈キーワード〉

所属欲求, 目的論, 共同体感覚, 勇気づけ

## 1 はじめに

アルフレッド・アドラーは、1870年にオーストリアのウィーンで生まれ、精神科医として活躍したが、当時としては珍しく、人はみな対等で平等という意識を持っていた。差別のない国をつくろうと政治にも興味を持っていたが、たび重なる戦争や革命の中で、政治による改革に絶望し、育児や教育に期待する。したがって、アドラーの理論は、とても実践的で教育に関係が深く、平等で争いのない幸せな世界を目指すことになる。

第一次世界大戦後の社会の混乱の中で、アドラーは世界初の児童相談所を学校にたくさん作り、問題を抱える子どもたちや保護者、あるいは教師の相談にあたった。学校を支援し、セラピストを養成し、公開カウンセリングなども行った。学校とのかかわりを持ちながら、アドラー心理学が形成されていったが、その中で、アドラーは人間が幸せになる方法を追求していったのである。しかし、彼はユダヤ人であったため、第一次世界大戦のナチスから逃れてアメリカに渡ることになるのである。

## 2. アドラー心理学の特徴

アドラーは、人間の基本的欲求の一つとして、集団の中に居場所があるという「所属欲求」を位置づけた。孤立の極みで自殺する人がいるように、所属の欲求は、時として生存欲求よりも強い場合がある。人は、今いる集団に受け入れられたいと願い、その一員であることを求め、そのために行動する。いじめ問題や不登校問題に取り組む中で、この所属欲求が満たされずに落ち込んでいるケースが多い。

アドラー心理学のもう一つの大きな特徴は、目的論に立っていることである。この目的論的な発想が、学校現場で威力を発揮する。生徒指導上の問題が起こると、その原因を探りたくなるものである。これは、人の行動には原因があると考える原因論的発想である。子どもたちに問題が起こった時、原因論でとらえると、子どもの性格とか家庭のしつけの問題に行き着くことが多い。しかし、これでは問題の解決に至らないことが少なくない。

学校が持っている家庭の情報は、断片的であいまいなも

のが多い。ある子どもが学校で友達をいじめていたとする。

いじめの原因を、原因論的発想で「愛情不足の苛立ち」と見なし、その対策として、「親にもっと愛情を注いでほしいと願います」とした場合、よほど信頼を得ている親なら別であるが、学校に対する不信感を募らせてしまう。

アドラー心理学は目的論に立つので、「あの子は、何のためにいじめをしたのか?」と考える。「ストレスを発散したい」「相手が悪い」「相手と何かかわりを持ちたい」などの目的が考えられる。これらの目的に善悪があるわけではないが、行動が間違っているため、適切な行動を教える必要がある。問題は教室で起こっているから、教室の責任者である教師が教える必要がある。こうして、教師のすべきことがはっきりと見えてくるのである。

### 3. アドラー心理学がめざすもの

#### 3-1 「共同体感覚」の育成

アドラー心理学では、相互尊敬・相互信頼を基本とした協力原理による、健康で能動的な社会参加の姿勢を「共同体感覚」と呼び、その育成を目標としている。共同体感覚とは、「その共同体の中にいる」、「その共同体の一員である」、「共同体に何か貢献している」という実感といえる。「居場所が欲しい」という基本的な欲求が、適切に満たされている状態といえよう。

共同体感覚のある人の特徴として、まず自分のことが好きであること、他者や社会を基本的に信じていることができること、他者に貢献し、他者からも必要とされていると感じていることなどがあげられる。教師が、子どもたちにとって居心地の良い幸せな学級やクラスを作ろうと思う時、共同体感覚を持った将来の市民を育成したいと思う時、アドラー心理学の中に多くのヒントがあるように思われる。

最近では、「死ぬ」「うざい」など、子どもの言葉の荒れが指摘されている。多くの子どもは、相手を本気で傷つけようと思っているわけではなく、自分の不快な感情を表現する方法として、このような言葉（暴言）を使っていることが多い。当の本人は、こうした言葉を気楽に使っていると思われるが、それは共同体感覚に欠ける行為といえよう。

他者との適切につながりを意識できたら、自分の不快感を表現するために他者を不快にする方法を使わないはずである。

#### 3-2 行動の目的を探る

アドラー心理学では、「人は目的に向かって行動する」と考える。行動している本人は、自分の目的を自覚していないことが多いものである。しかし、原因よりは行動の目

的を考え、それに適した対応をしているものである。アドラーによると、人間関係は「注目・関心を得る」「権力闘争を仕掛ける」「復讐する」「無気力・無能力を装う」の四つの段階を追って悪化していくという。

学校場面をイメージしてみる。新しい学級・クラスでは、教師も子どもも、自分が大切に扱われ、居心地よく過ごすこと、つまり所属欲求を願う。子どもにとって、教師が自分を大事にしてくれるかどうかは、学級・クラスでの居心地と関係している。努力しても教師から大切にされるのが難しいと感じた子どもは、不適切な目的を設定し、行動を開始するのである。

#### 3-3 三つのライフタスクを達成する

アドラー心理学では、人は「仕事」「友情」「愛情」の三つのタスク（課題）を達成しなければならないと考えている。三つともうまくいくと安定するが、一つでも欠けると、社会的存在である人間はそれだけ不幸になっていく。逆に一つがうまく動き始めると、他のタスクにもいい影響を与えることも多い。

「仕事」のタスクは、所属集団や社会への貢献を意味している。大人の場合は、職業や社会的役割を指しているが、子どもの場合は勉強である。子どもにとっての勉強は、育てた能力を社会に返していくために行うものであり、それは「仕事」である。学級（クラス）での係、家庭での家事分担、ボランティア活動なども、集団への貢献であり、立派な仕事であるといえよう。

「友情」のタスクは、他者との良好な関係を作ることという。大人であれば、友人のみならず、職場の上司や同僚、部下、近隣の人たちなどである。学校における友達との関係は、大きな友情のタスクである。他者への関心、共感、協力などが必要になる。それは、やがて自分の国や世界で何が起きているかを知り、適切に行動する力にもなっていく。「愛情」のタスクは、大人の場合、愛や結婚ということになるが、子どもの場合には家族愛であったり、家族との付き合いであったりと思われる。

問題を抱えた子どもたちは、これらのタスクのいずれか、場合によっては、すべてがうまくいっていないことが多いものである。これらのタスクのどれが欠けているかを念頭に入れながら、それを補うつもりで支援すると、解決に向かって動き始めることが少なくない。

### 4. アドラー心理学を学校教育相談に活かす

#### 【事例1：不登校問題に三つのライフタスクを使う】

不登校の子どもであるが、家族と本人がよく話し合い、家事の一つを分担してもらうことになり、風呂の用意をす

ることになった（仕事のタスク支援）。風呂の用意をしなかった時は、家族みんながシャワーで我慢することになった（必要とされる体験）。ただし、本人の体調が悪い時は別である。絵を描くのが得意だったので、本人と話し合って遠足のしおりの表紙を描いてもらうことになった（仕事のタスク支援）。

そのうち、放課後に学校に来ることができたので、担任はそれをとても喜び、温かく受け入れた（愛情のタスク支援）。そして、別室登校が始まり、教師は勉強を教えながら（仕事のタスク支援）、教室に入れないと自分を責める子どもに、やろうとしている努力の尊さを伝えた（愛情のタスク支援）。しかし、どうしても友人ができないと悩んでいるので、あいさつの仕方や話題のつなぎ方など、人間関係をつなぐコツを教えたり、練習をしたりした（友情のタスク支援）。やがて、周りの子どもの協力も得ながら、少しずつ教室に入り始めた。

### 【事例2：親の財布からお金を盗む子どもの相談】

「子どもが、財布からお金を盗むので困っている」という母親からの相談。そこで、盗んだお金をお小遣いから返してもらうことにして、お小遣いを渡すのを止めるようにした。レシートとおつりを母親に戻すよう指示し、必要なお金に関しては、その都度本人に渡すことにした。他人の財布からお金を盗むと余計に困るので、敢えて財布を厳重に保管するまではしなかった。しかし、財布からの盗みはなくならなかった。

子どもの話をよく聴いてみると、子どもが母への復讐としてお金を盗んでいる可能性が見えてきた。そこで、担任からの提案として、母親には家庭での現金管理を徹底してもらった（復讐を避ける）。その上で、小遣いを復活してもらった（権力闘争から降りる）。小遣いの金額は話し合いで決め、それ以外で親が出費する範囲を明確にして、レシート提出をなくすことを提案した。その結果、洋服も小遣いの範囲内で買ってもらうことになり、それができる範囲の金額が設定され、それ以降盗みがなくなった。

### 【事例3：窓ガラスを割った子どもに責任を教える】

#### 1) よくある対応

「どうしてこんなことをするんだ（上から下への叱責）。ほら、危ないから下がって。怪我をするからさわるな。早くホウキとチリトリを持ってきなさい（教師が片づけるといって責任を取る）。もうガラスの周りでふざけちゃいけないぞ（教師が行動制限を指示）。弁償になると思うけど、金額が分かったら教えるから、ちゃんと家の人に話しておくんだぞ（損害賠償の指示をする）」

#### 2) アドラー心理学の対応例

「ああ、割っちゃったんだね。このままだと危ないなあ。どうしようか？（問題を確認させ、解決策を考える）気を付けて。こんなふうに片づけるといいよ。自分でやれるかな？（より良い解決方法を提案する）それにしても風通しがよくなったもんだなあ。この後、どうすればいいと思う？（損害に対する責任の取り方を考えさせる）今後、もう二度とガラスを割らないためには、どうすればいいと思う？（失敗から学ぶことを考えさせる）」

後者の対応例だと、子どもは問題の解決方法と責任の取り方を学び、大人はそれを手伝ってくれる存在だと考える。将来に向けては、失敗してもそれを活かすことが大事になる。上述の二つのアプローチは、結論は同じになっても、子どもの気持ちと学んだことは大きく異なると思われる。

## 5. アドラー心理学を活用するポイントと留意点

### 5-1 子どもの誤った目的を把握する

子どもは、どうして問題行動を起こすのであろうか。勉強や係の仕事を怠けたり、友達に嫌なことをしたり暴言を吐いたりする子どもたちは、いったい何をしようとしているのだろうか。よく考えてみると、彼らもそうした問題行動によって、居場所を見つけようとしているのではなからうか。

適切な行為をしていても認められない子どもは、何とか別の方法で注目を集めるような行動を始める。それが、問題行動に代表される不適切な行動である。無視されるくらいなら、注意されても叱られてもいいと判断しているものと思われる。アドラー心理学では、子どもが問題行動をする目的は、次の四つに集約される。

#### 1) 注目を集めるため

自らの向上を目指して努力していたり、先生や仲間の役に立ちたくて行動したりすること、目立つためにやっていることの区別が難しい。後者の場合、思ったように注目が集まらないうちにおかしな行動をとることがある。家庭と学校で態度が大きく違う子どもや、先生によって態度を変える子どもには注意が必要である。程度が進んでくると、注目を引くためには何でもするようになってくる。

#### 2) 自分が強いことを示すため

注目を集めるための行動を起こしても、教師や他の子どもが注目してくれない場合は、教師に反抗することで、自分が強いことを誇示しようとする。エネルギーのある子ども



もは、このように相手に向かっていくが、そうではない子どもは、勉強を怠けたり、妙にだらけた行動をとりがちである。教師が指示をしても何もしなかったり、無言の抵抗を示すことがある。

### 3) 仕返しをするため

自分が強いことを示すための行動を起こしても、子どもが反抗する以上の圧力を教師がかけたり、そうした行動を無視するようなことをすると、子どもは別の方法で注目を得ようとする。つまり、相手にできるだけ大きなダメージを与えようとするわけである。一方、消極的な行為に出る場合がある。何を話しかけても「別に」と答えたり、「うぜ」「きもい」「そばに寄るな」などの暴言を吐く場合もある。要は、相手が傷つけばいいのである。

### 4) 自分の無力を示すため

これは、所属のための最終手段と言われている。見捨ててもらうために何もしないのである。自尊心が深く傷ついているため、これ以上傷つかないように何もしない。学校を休むことなく登校し、遅刻もしない。しかし、担任や他の教師とも話さないし、友達とも会話をしない。絶望しても毎日学校に来ている感じである。

## 5-2 活用の留意点

### 1) 相手を尊重する

アドラーは、相互尊重を大切にするため、競争原理を排し、協力原理を基本とする。相談の場面はもちろんのこと、教師と子どもは、役割が違うだけで人間の価値は同じであるという立場をとる。したがって、指示や命令ではなく、提案やお願いという形になる。上下の関係ではなく、相互交流協力関係である。子どものメンツを潰したり、屈辱感を与えたりはしないようにする。子どもたちは、このような体験を通して、他者を尊重することを学ぶので

ある。

### 2) 責任を学ばせる

責任を取ると言っても、できることとできないことがあるが、責任を負わせないということは、その子どもには能力がないとみなし、下に見ていることになる。それは、子どもをますます無力な存在にしていくことになる。また、責任をとることと、誰の責任の問題かということが混同されがちなので、それも整理していく必要がある。

### 3) やる気を導く勇気づけをする

アドラー心理学では、適切な行動をとる力を勇気と呼んでいる。適切か不適切かは、自他の尊重、自分の行動の責任などで判断する。不適切な行動をしている人に何が適切かを気づかせ、それに向けて踏み出す勇気を育てることを「勇気づけ」と呼んでいる。どんな小さな子どもであっても、自分には適切な行動を選択し、実行する力があることがわかると、元気になり、やる気が出てくる。

勇気づけをする教師の具体的方法は、以下の通りである。

まず、子どもが持っていないものに気づく力、子どもが持っているものを見抜く力が必要である。勇気づけの基本は、子どもの持つ長所や能力に注目することである。

次は、子どもの行動と人格を分けて考える練習が必要である。問題行動は、子どもの行動のすべてではなく一部なのである。行為と人格を分けることは、人は不完全であり、人は失敗するものだという前提に立つことである。立派な行いをした時だけ認められるのであれば、自分自身の存在に価値を見出すことはできない。

その他として、教師が子どもを信頼したり、肯定的な期待をすること、子どもの貢献に感謝すること、子どもの努力や進歩に注目すること、子どもの悩みや失敗に寄り添うことなどがあげられる。

## 【参考・引用文献】

1. 野田俊作著『クラスはよみがえる—学校教育に生かすアドラー心理学』、2001年、創元社。
2. 岸見一郎著『アドラー心理学入門—よりよい人間関係のために』、1999年、ワニのNEW新書。
3. 赤坂真二著『先生のためのアドラー心理学』、2010年、ほんの森出版。
4. 岩井俊憲著『勇気づけの心理学』、2002年、金子書房。
5. 松原達也編著『教師のためのカウンセリング技術入門』(教育開発研究所、2001年)
6. 多田孝志著『授業で育てる対話力』(教育出版、2012年)
7. 小松正幸編著『教育カウンセリング』(川島書店、2000年)
8. 相川充著『先生のためのソーシャルスキル』(図書文化、2008年)