

**アドラー心理学で
幸せ体質になるためのメソッド**

辻本 絹代

まえがき

この本を手にとってくださいありがとうございます。

今、この本を手にとってくださいたあなたは、どんな思いでいらっしやるのだろうかと考えながら書き始めています。

「アドラー心理学って、子育てのためのものですよね」そう思われている方も多いかもしれません。もちろん親子関係にはとても有効です。私たちが、生まれて初めて出会う対人関係は親子関係であるといってもいいでしょう。今の私が考えているのは、アドラー心理学を対人関係全般で実践していただけるお手伝いがしたいということです。私もアドラー心理学と最初に出会ったのは子育て中です。なぜ、子育て中にアドラー心理学と出会う人が多いのか？ それは、今まで自分のコミュニケーションを何とかごまかしながら生きてき

たけれども、子どもの前ではごまかしがきかないということを知らされるからだと思います。学びが進んでいき、人は対等であることを態度として身につけると、子どもだけでなく、パートナーとの関係、親との関係も同じであることに気がつきます。行きつくところは、自分自身を取り巻く対人関係になるのです。

自分自身を取り巻く対人関係と考えると、それは、友人関係であり、職場での関係であり、地域での関係であり、自分が今いる世界の中で自分自身が所属している場にあると思います。そのような中で、今感じていらっしやる対人関係の困り事を、ごまかしたり、大人の都合で見なかったことにしたり、やり過ぎすのにも限界がきているという方もいらっしやるかもしれません。そして、このままではダメだっって感じていらっしやるのかもしれませんが。

そんな思いでこの本を手にとっていただけたとしたら、何かのヒ

ントを読み取っていただけるのではないかと考えております。

私のカウンセリングフロアには、対人関係全般のことでお越しになる方がここ数年でかなり増えました。心理学の書籍としては異例のブームとなった岸見一郎さんと古賀史健さん共著の「嫌われる勇気」の発売以降、男女・既婚未婚を問わず、ご相談が増えています。そして、子育て中の方でも、自分のことを見つめ直したいといっぺらられる方が増えたことに、みなさんがアドラー心理学の普及を待っていたのではないかとさえ感じています。

幸せになりたい、成功したい、何かをやり遂げたい、新しいことを始めたいと思ったとき、そして、困難な状況に陥ったとき、自分の生き方のスタイルがはっきりと表れます。そのスタイルを知って、変えられるものは勇気を持って変えればいいし、変えられないもの

は穏やかな気持ちで受け入れていけばいいと思います。まずは今の自分を知ること、自分がいる現在地を知ることです。現在地がはっきりすると目的地までの距離、どうやっていくのか、それには何が必要かはつきりしていきます。そのお手伝いをするのが、私たちアドラーカウンセラーです。そのカウンセリング過程は、相談者とカウンセラーの共同作業なのです。私のところには、幸せになりたい人、事業を成功させたい人、何かをやり遂げたい人、新しいことに挑戦したい人、困難を克服したい人が集まってきました。子育て中の課題で困っていた女性が、学びを進めていくにしたがって、何か新しい事業を興したり、私と同じように講師になったり、結婚と同時に辞めてしまった仕事に復帰してそれぞれの目標に向かって活躍されているのですから、人間の可能性とは不思議なものです。

私が学んできたアドラー心理学は、オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーが創始したものです。アドラーは、今から約百年前に、今の私たちにフィットする考えを打ち立てたのです。私は、アドラーの考えに時代が追いついてきたという感覚を持っています。

「人は誰もが対等だ」と学校では学ぶのに、実際は家族の雰囲気や学校の雰囲気、職場の雰囲気が支配的なものであったり、自分の意見を言いなさいと言われるから自分の意見を言ったのに、ちゃんと最後まで聞いてもらえなかつたり、否定されたり、無視されたりしたら、納得いかないのは当たり前です。役割や責任の量が違うことにはあるかもしれませんが、人は誰もみな対等で同価値であることをアドラー心理学を学ぶときの土台にしていきたいのです。技法ばかりに走らず、あり方、心構え、態度と呼ばれるようなところから、大切に取り組んでいただきたいと願い、この本を書くに至りま

した。本書が少しでもみなさんのお役に立てれば幸いです。

辻本
絹代