紫 = 縦の関係

誕生

共同体感覚 ≪ 自己中心性 —— 劣等性（弱さ）
… Social interest / 他者への関心
… 人間の Identity / 生の根本原理
（孤立を恐れ、他者とのつながりを求める）
… 他者を仲間だと見なし、そこに
「自分の居場所がある」と感じられること

… Self interest / 自己への関心

↓ 大人を支配（生きるため）

↓ 心に体が追いつかない
優越性の追求
… 自由と自立を求める ex) 好奇心

人間は、生きるために分業をする。
ひとりでは、他者を信用しなくては生きていけない。 ∴ 論理的でコモンセンスに一致する答え
「われわれは働き、協力し、貢献するべきである」

仕事のタスク

仕事の関係 = 分業の関係 = 信用の関係　ex) 青信号 運動競技のチーム
能力・機能 ＞ 人柄・仲の良さ
利己心（自分の利益）を追求すると→ 利他（貢献）につながる　∴ 分業の根源は利己心
他者や社会と利害で結ばれる（まずは）
いかなる職業にも貴賤はない ⟶ 大切なのは態度
（すべての仕事が「共同体のなかで誰かがやらなければならないこと」）
共同体感覚 ＜ 自己中心性

仕事によって認められるのは「機能」であって、「あなた」ではない
結果、競争の渦から抜け出すことができず、高次の所属感を得ることができない。
われわれは「交友」の関係を通じて「人間知」を学び、共同体感覚を掘り起こしていく。
信じてほしい。深い関係を築きたい / 課題を分離し、自由になりたい

他者貢献

論理的な生きる理由
自己犠牲ではなく、自らの生を
表現し、価値を実感するため
└ 自分は共同体にとって有益なのだ
　└ ありのままを受け入れ、勇気をもてる

勇気づけ 横の関係に基づく援助　vs　介入　他者の課題に土足で踏み込むこと / 他者を評価すること

素直な感謝や尊敬、喜び、お礼の言葉を伝えること

② 社会と調和して暮らせること

ⓐ わたしには能力がある、という意識

尊敬（ありのままを認めること
その人がその人であることに価値を置くこと）
具体的には関心を寄せること = 共同体感覚
ex) 他者の目で見て、他者の耳で聞き、他者の心で感じる（共感）、他者の関心事に関心を寄せる

普通であることの勇気（ありのままでいい、特別でなくとも居場所はある
平凡なる自分を、「その他大勢」としての自分を受け入れる
普通であることは、なんら恥ずべき所のないひとつの個性
「人と違うところ」ではなく「わたしであること」に価値を置く）
≠ 無能であること
わざわざ自らの優越性を誇示する必要などない

自己受容

肯定的なあきらめ（60点で良い）
普通であることを受け入れること
変えられるものを変えていく勇気を持つこと

「依存」と「無責任」の地位に置かない

教育者は常に「自立」を目標に
掲げておかなければならない

臆病ゆえ、促してしまう（支配下に置く）
・自立されると縦の関係が崩れてしまう
・責任を取るのが恐い
・子どもに必要とされたい、自分の価値の実感
　└ 親は親で幸せになる必要あり
　　└ 存在（愛）& 別の共同体（家の中にずっといてはダメ）

① 自立すること
・自分の人生は自分で選ぶ
（自分の理性を使う勇気を持つ）
・自分の価値を自分で決める
・自己中心性からの脱却

課題の分離
その選択による結末の責任者は誰か？
自分の信じる最善の道を選ぶ
（その選択への評価は他者の課題で自分にはどうすることもできない）
他者の課題には介入せず、自分の課題にも介入させない

自由
嫌われること
承認欲求からの脱却
自分の生き方を貫くこと

他者信頼
無条件の信頼（裏切るかは相手の課題）
信じられないときにあえて信じる
関係をよくするための"手段"
痛みや悲しみを避けようとすると
身動きがとれず、誰とも深い関係を築けない

横の関係・協力原理
誰かひとりでも横の関係を築くことができたなら
それは、ライフスタイルの大転換
同じではないけれど対等
人は誰しも違っている。その違いを善悪や優劣と絡めてはいけない。
どんな違いがあろうとも、われわれは対等。
年長者を敬うこと。しかし意識の上では対等であること、そして主張するべきは堂々と主張することが大切。（責任回避・あつれき回避をするために縦の関係に従属してはいけない）= 人生の嘘

⑥ 人々はわたしの仲間であるという意識

→ 他者貢献

教育

まずは、教育を行う者自身が、誰か他人を利用したり、支配したりせずにすむようでなければ、人を尊敬することはできない。自由であってはじめて人を尊敬できる
ルールは民主的な手続きによってつくられたものでなければならない

尊敬（ありのままを認めること
その人がその人であることに価値を置くこと）
↓
普通であることの勇気（ありのままでいい、特別でなくとも居場所はある
平凡なる自分を、「その他大勢」としての自分を受け入れる
普通であることは、なんら恥ずべき所のないひとつの個性
「人と違うところ」ではなく「わたしであること」に価値を置く）
↓
横の関係・協力原理（賞罰をやめ、競争の目をひとつずつ摘んでいく。）
↓
「依存」と「無責任」の地位に置かない（自分の人生は、日々の行いは、すべて自分で決定するものなのだと教えること。
そして決めるにあたって必要な材料——たとえば知識や経験——があれば、それを提供していくこと。
子どもたちの決断を尊重し、その決断を援助する。
そしていつでも援助する用意があることを伝え、近すぎない、援助ができる距離で、見守る。）
↓
人間知をともに学んでいく（人間が人間として幸福に生きるための知
・共同体のなかでどのように生きるべきなのか。
・他者とどのように関わればいいのか。
・どうすればその共同体に自分の居場所を見出せるか。
・「わたし」を知り、「あなた」を知ること。
・人間の本性を知り、人間としての在り方を理解すること。）
（これからどうするか、生き方について共に考える）
ex) 課題の分離・自由・勇気づけ

行動面の目標
① 自立すること
② 社会と調和して暮らせること
この行動を支える心理面の目標
ⓐ わたしには能力がある、という意識
ⓑ 人々はわたしの仲間である、という意識

最終目標は自己中心性の脱却（承認欲求にとらわれていると脱却できない）

⇅ このサイクルを歩み続けることによって人は幸福を享受できる

交友のタスク

交友の関係 = 信頼の関係 = 尊敬の関係（相手のありのままを受け入れること）
まずは、「もしもわたしがこの人と同じ種類の心と人生を持っていたら？」と考える。そうすれば、「きっと自分も、この人と同じような課題に直面するだろう」と理解できるはず。さらにそこから、「きっと自分も、この人と同じようなやり方で対処するだろう」と想像できるはず。
他者の目で見て、他者の耳で聞き、他者の心で感じること（共感）の技術を学ぶ
∴ 人間知（人間が人間として幸福に生きるための「知」 共同体のなかでどのように生きるべきなのか。他者とどのように関わればいいのか。どうすればその共同体に自分の居場所を見出せるか。「わたし」を知り、「あなた」を知ること。人間の本性を知り、人間としての在り方を理解すること。）を学ぶ（⟵ 学校で）
信頼とは、嘘をついてしまうその人ごと信じること。能動的に、先に信じること。
∴ 信じる勇気が必要（課題の分離と自己受容から得る）
（相手の考えることなど、原理的にわからない。われわれ人間は、わかりえない存在だからこそ、信じるしかない。）
（自分を愛することができなければ、他者を愛することもできない。自分を信じることができなければ、他者を信じることもできない。）
自分のありのままを受け入れ、自分の能力・成長を信じることができてはじめて、他者を信じることができる
∴ 利他的（与える行為）
共同体感覚 ＞ 自己中心性

子ども時代のライフスタイルを保持している限り、承認欲求に掴めとられている可能性は消えない。
与えられる愛の支配から抜け出すには、自ら愛を持つ以外にない。
まだ行為によってしか幸せになれていない。ほんとうの自立、ほんとうの幸福のために。

愛し、自立し、人生を選べ

甘やかされた子ども時代のライフスタイル

愛のタスク

愛 = 幸福なる生をふたりで成し遂げる課題
= 意志の力によって、築き上げるもの（人間の愛）vs 神の愛 動物の愛
= 「わたし」や「あなた」よりも上位のものとして、「わたしたち」を掲げる。人生のすべての選択について、その順序を貫くこと
= 人生に対する態度（生き方を選ぶこと） ∴ 決意であり、決断であり、約束である。　= 新たな人生のスタート
= 能動的に、先に愛すること、また、その技術
∴ 愛する勇気が必要（課題の分離・自己受容・運命は築き上げるもの）
（愛することは自分の課題 どう応えるかは相手の課題）（自分を愛し、尊敬し、信じることができていないと、劣等コンプレックスに陥る。）（可能性のなかに生きてはいけない。運命の人を求めるのではなく、運命と言えるだけの関係を築き上げる。）
主語が変われば、存在によってすでに貢献できていることを実感する
↓
∴ 愛 = 自己中心性からの脱却 = 自立 = 共同体感覚 = 幸福　✕ 自己中心性

「わたしたち」は、やがて共同体全体に、そして人類全体にまでその範囲を広げていく
最高の勇気づけとともに、人生を選ぶ（理想への選択をし続ける）

進むべし

すべての幸福は対人関係の中にある。
個人も人類も未熟な状態から成長しなくてはならない。
（いつまでも黄金時代は続かない）

目指すは共同体感覚（Social interest）/ 自己中心性から脱却せよ
所属感とは、自らの手で獲得していくもの → 人生のタスクに立ち向い、わたしはこの人に何を与えられるかを考える

アドラー心理学 ≠ 心理学　堅苦しい学問ではなく、人間理解の真理、または到達点（1000年後にはコモンセンスとなるか）
= 哲学（人間にとっての幸福と、その潜在能力について考えをめぐらした）
※ 原則原理は「なにが与えられているかではなく与えられたものをどう使うか」

すべての悩みは、対人関係の悩みである
・劣等コンプレックス = 見かけの因果律 = 言い訳
↓ 劣等感を長く持ち続けられる人はいない
努力
AだからBできない = AでなければBできる（∴ 可能性に生きる）
↓
優越コンプレックス = 自慢　ex) 権威づけ・不幸自慢

目的論（原因論では前に進めない）（われわれはみな、なにかしらの目的に沿って生きている）と 全体論（理性と感情はつながっている）　ex) ついカッとなって怒鳴るのではなく、全体としてのわたしがそれを選んだ。その目的は、コストを抑えて屈服させること。
主観がすべて（ライフスタイルがすべて） ∴ 問題は世界がどうであるかではなく、自分がどうであるか
過去が「いま」を決めているのではなく、あなたの「いま」が、過去を決めている（いかなる経験もそれ自体では成功の原因でも失敗の原因でもない）
（人間の可能性を信じるからこそ、悲劇に酔うことを否定している）
「世界はシンプルであり、人生もまた同じである」 but 「シンプルであり続けることはむずかしい」
└ 「いま、ここ」を真剣に生きる。課題の分離をし、自らの課題に取り組む　（なんでもない日々が試練となる）
人は変われる。すべては勇気の問題（ひとりの力は計りしれないほど大きい）
→ 世界はわたしにしか変えられない（わたしが変われば世界が変わる）
└ 「変わること = 死」の恐怖を乗り越えられるか（変わることの不安 ＞ 変わらないことの不満）
→ いろいろ不満はあったとしても、「このままの私」でいる方が楽であり、安心

人生の調和を保つ（一部をみて全体を判断しない、「いつも」「すべて」NG ∴ 全体を見る / 仕事・家族・友人・趣味のすべてに関心を寄せる）

「いま、ここ」を真剣に生きる（すべての出会いにおいて、ただひたすら「最良の別れ」に向けた不断の努力をする）
・人生は連続する刹那（計画的人生など不可能）
・「いま、ここ」が充実していればそれでいい
} エネルゲイア的な人生 vs キーネーシス的な人生 {・人生のほとんどが仮に、途上になってしまう
・原因論につながる

臆病は伝染する。そして勇気も伝染する。

その問題行動は「あなた」に向けられている（※家庭の教育は「わかりえない」のだし「介入しえない」のです。（関係はあるかもしれないが…）
彼らは、他の誰でもない「あなた」に助けを求めている。しかも、あなたの目の前で、あなたの視界に入るときを選んだ上で。家庭ではない別の「世界」に、すなわち教室に、居場所を求めている。）

人間が未成年の状態にあるのは、理性が欠けているからではない。
他者の指示を仰がないと自分の理性を使う決意も勇気も持てないからだ。
つまり人間は自らの責任において未成年の状態にとどまっていることになる。

教育者は孤独な存在でなければならない。（メサイヤ・コンプレックスに陥ってはいけない）
└（他者を救うことによって、自分が救われようとする。自らを一種の救世主に仕立てることによって、自らの価値を実感しようとする。劣等感を払拭できない人が、しばしばおちいる優越コンプレックスの一形態）

小さな口論から国家間の戦争まで、あらゆる争いは、「わたしの正義」のぶつかり合いによって発生します。
「正義」とは、時代や環境、立場によっていかようにも変化するものであり、唯一の正義、唯一の答えなど、どこにも存在しません。
↓
「正しさ」だけを過信するのは、危険
なにより危険なのは、なにかが善で、なにかが悪であると、中途半端な「正義」を掲げることです。
正義に酔いしれた人は、自分以外の価値観を認めることができず、果てには
「正義の介入」へと踏み出します。（課題への介入）
└ そうした介入の先に待っているのは、自由の奪われた、画一的な灰白の社会でしょう。

怒りとは、人と人を引き離す感情である
ほめることも、叱ることも、目的は操作。上の者が下の者に下す評価。（ほめてもらいたいと思う = 縦の関係に生きている）

叱ってはいけない理由
・知らなかった ⟶ 教えるのに叱責 ✕
（裁判官の立場を放棄せよ）
・知っていた ⟶ 問題行動
・尊敬がない
　未熟・コスト低
　尊敬されていると感じられない
　1. 称賛の要求：ほめて！
　2. 注目喚起：目立っ！
　3. 権力争い：勝つ！
　4. 復讐：憎んで！
　5. 無能の証明：期待するな！
　大半 & 対処可能（尊敬）　対処 ✕

相手の言動によって本気で腹が立ったら、
その人の隠し持つ「権力争い」という目的を
考える。（勝つことによって、自らの力を証明したい）
└ できることは、リアクションを返さないことのみ（勝ってしまうと次は復讐の段階へ…）
我慢するのではない。怒りという道具に
頼る必要がないよう、怒り以外の有用な
コミュニケーションがあることを知る。
（言葉の力を、論理の言葉を信じる）
誤りを認めること、謝罪の言葉を述べること、
権力争いから降りること、これらはいずれも「負け」ではない。
（競争や勝ち負けの眼鏡を外してこそ、われわれは自分を正し、
自分を変えていくことができる）

人は、対人関係のなかで「わたしは正しいのだ」と
確信した瞬間、すでに権力争いに足を踏み入れている
（あなたが正しいと思うなら、そこで完結すべき）

ほめてはいけない理由
・所属感のために承認を求める。
　→ 競争原理に支配される
　→ 縦の関係のライフスタイルを身につける
　→ 問題行動も起こす
不自由で終わりがない
他人の人生を生きる
＋
自分には能力がないという
信念を形成する（自分には能力がないことを認める）

迷ったら、「より大きな共同体の声」と「導きの星（他者貢献）」
われわれは常に複数の共同体に属している
より大きな共同体に出てしまえば、コップの中の嵐から解放される
それを理解できれば、理不尽なことに正面から異を唱えることができる。（それで崩れてしまう程度の関係なら、最初から結ばなくて良い）
関係が壊れることだけを怖れて生きるのは、他者のために生きる不自由な生き方。

アドラーにとっての教育は、人類を前進させ、未来を変えること。
「教師は子どもたちの心を形づくり、人類の未来は教師の手に委ねられている」
すべての人が教師と子どもの立場にあたる。（子育てを通して人間知を学ぶ）

われわれは、心を豊かに保ち、その蓄えを他者に与えていかなければなりません。　与えよ、（さらば与えられん）

世界平和のために
・いかにすれば戦争を食い止められるか？
└ まずは自分自身が争いから解放されなければならない。
↓
目の前の人に、信頼を寄せる。目の前の人と仲間になる。
↓
私の一歩で世界は変わるか？
└ 変わるかもしれないし、変わらないかもしれない。結果がどうなるかなど、今考えることではない。（まず自分？）

自分を棚に上げて全体の話をするのではなく、全体の一部である自分が最初の一歩を踏み出す。

・アドラーは非科学的だったのではなく、建設的だった。
・原則原理は「なにが与えられているかではなく、与えられたものをどう使うか」
・理想が実現可能かはわからない。but 前進することはできる
・人間個人が成長を続けられるように、人類もまた成長を続けられるはず
・アドラーは、人間を信じた

誰かが始めなければならない。他の人が協力的でないとしても、それはあなたには関係ない。わたしの助言はこうだ。
あなたがはじめるべきだ。他の人が協力的であるかどうかなど考えることなく。

人は、「この人と一緒にいると、とても自由に振る舞える」と思えたとき、愛を実感することができる。

われわれにとっては、なんでもない日々が試練であり、「いま、ここ」の日常に、大きな決断を求められている。

「存在」のレベルでみる（「行為（生産性）」のレベルなんかで人の価値は決まらない）

自分はすべてを知っている or 知ることや考えることの歩みを止めてしまった者がいるとしたら、
その人は神や信仰の有無にかかわらず、「宗教」に足を踏み入れている。
われわれは、その対象について「知っている」と思った瞬間、それ以上を求めようとしなくなる。
わたしはいつまでも自分を考え、他者を考え、世界を考え続ける。
ゆえに、わたしは永遠に「知らない」のだ。（無知の知）

それゆえ、私は誰にも教えを授けることはしない。共に考え、共に歩いていく。

答えとは、自らの手で導き出すもの