

2021 教育文化講演会レポート

変化する時代に生きる子どもの心を育てる

～アドラー心理学からの大人との関わり～

有限会社 ヒューマン・ギルド 代表取締役 岩井 俊憲 氏

今年度の教育文化講演会では、子どもが社会性、創意工夫力、臨機応変力を育み、自立心・責任感・貢献感を身につけるには、周りの大人はどのように関わればよいか、変化の時代に子供を伸ばすアドラー心理学の4つのキーワード＝「尊敬」「共感」「信頼」「勇気づけ」の理解を深めることを通じた、より良い関わり方について、有限会社ヒューマン・ギルド代表取締役の岩井先生にご講演いただきました。岩井先生は、1983年にアドラー心理学に出会い、1985年に有限会社ヒューマン・ギルドを設立され、カウンセリング、カウンセラー養成や公開授業を行うほか、企業・自治体・教育委員会・学校から招かれ、カウンセリング・マインド研修、勇気づけ研修、リーダーシップ研修や講演を行われています。アドラー心理学カウンセリング指導者、上級教育カウンセラー、中小企業診断士。「勇気の伝道師」をライフワークとして、著書は合計60冊（110万部）を超えています。当日はオンラインによるライブ中継となりましたが400名に迫る参加がありました。

アドラー心理学との出会い

35歳のときにサラリーマンを辞めて、不登校の塾の支援、ボランティアを、2年間やっていた。そこで出会った子どもたちは傷つけられ、勇気をくじかれた子どもたちだった。親御さんも本当に困惑されていた。原因は親にあるとさんざん言われていた時代で、原因を探り続けていい原因ならいいが、悪い原因になると、あれも悪い、これも悪いと否定的なものが非常に出てくる。

そんなときに出会ったアドラー心理学は、目的、目標を問うもので、目からうろこが落ちた。大体、親の育て方が悪かった、学校が悪かった、環境が悪かったと、悪かったづくしだったが、その方にフォーカスするのではなくて、むしろ今から未来に向けて何ができるかに焦点づけ、不登校には目的があるという論法でこれにはびっくりした。過去の不具合な原因探しは、もっともらしい解説にはなるけれども解決にはならないことを目の当たりにした。

行動の原因よりも目的/目標を追求する子育て
アドラー心理学は人間の行動には目的があるとい

う心理学。目標というのは我々の身近にあり目指す「しるべ」。ダイエットのときも、オリンピックのメダルにし



ても、どこに向かって進めるのか、数値目標、短期目標、中期目標、長期目標がある。目的というのは使命、理念、ビジョンを伴う価値観であり、アーチェリーに例えるならば目指す「的」。目標よりも重要な目的こそが問われるべき。目標に達しない場合言い訳を考えたりごまかしたり、周りがライバルになる。そうではなくてチャレンジを通して人間的に成長するというのが目的。目標の先にある、それよりも大きな目的を重視するという考え方。目標を重視するならば、具体的であること、達成可能であること、意欲的であること、定量的、数値で測れるということ。期限つきでいつまでも先延ばしせず、いつまでに、何を、どうするかということ。

中野信子さんは「努力不要論」という本で、報われる努力の方法は、目的、目標と、それを達成するための戦略を立てること、そして、タスクを一つ一

つ処理していただけと言っている。真の努力というのは、本来、成果を出すために必要な目的目標を設定し、戦略を立てる。戦略とは資源の優先配分。時間とかお金とかを無駄に使うのではなくて優先的に何かに投入すること。このような目的、目標を設定して、戦略を立てて実行する3段階。ただ、彼女はこつこつと努力を積み重ねなければいけない分野があることを忘れないようにとも言っている。

最近、大評判の大谷選手が高校時代に作ったマップでは、曼荼羅方式で詳しく、大目標、中目標、小目標、具体的行動というものを決めて、そのために何をしたらいいのかということをやっていた。目的の中には意義とかビジョンとかミッションというものが含まれるが、イソップ寓話のレンガ積み職人の話にあるように、「あなた、何をやっているんですか？」と聞かれたときに、「親方の命令」や「金がいいから」という答えではなく、「後世に残る大聖堂を創っているんだ。こんな仕事に就けて、とても光栄だ」と答えると、将来自分はこんなふうに足跡を残すことに貢献していると思えるのではないか。

これは子育てにおいてもそうで、子育てにはガイドライン(指針)が必要。まず、教育者や学校の先生もそうだし、親御さんもそう。教育者が子供に接する態度として、尊敬、共感、信頼の3つをセットにし、勇気を与えることと、これを子どもに対して提供する。言葉でいいことを言うのではなく、態度そのもの。子どもはそれらを受けて、自立心、責任感、貢献感を持ち、社会性、創意工夫力、その他が備わってくる。重要なのは、このことを問いとして持っていること。親、教師が尊敬に値しない振る舞いをしたり、子どもに共感しない独善的な態度、信頼に欠ける態度を取ったり、勇気をくじくようなことをしたらどうなるか、そんなことを絶えず自分で振り返りながら接するということ。

体験からの学びを重視する子育て

子どもは知識で学ぶこともあるが、体験こそ最大の教師だ。あの体験は苦い思い出として失敗に終わったけれど、それが今自分の血となり肉となって残っているということがある。体験することを奪う過保護、過干渉の教育には強く警告したい。小学校低学年の頃までは、ヘルプが子どもたちに必要。思春期になると子どもの自立心がどんどん育ってきて、親、教師よりも友達のほうが大事になる。そういう

段階になったとき、親、あるいは一部の教師は、ヘルプよりもサポートに入るべき。

ヘルプというものは、緊急時、一時的で、同情という態度になりがちで、自分や状況が主な関心であり縦関係を伴う。特に相手の人がかわいそうだなと思うことがあり、救助に似ている。それに対して、サポートというのは、平常時、継続的な関わりの中で共感し、相手、関係性に関心を持ちながら、相互尊敬、相互信頼の関係がある。そして、冷静で、取り乱さない協力的な営み。このようなサポートの姿勢こそが、特に子どもが10歳を超えてくるころから必要になってくる。家庭教育、職場、教室において円満な関係づくりのためにどういう心得が必要かということ、縦の関係を克服し、横の関係を築くことではないか。教師、児童生徒、親子、役割の違いはあるが、相互尊敬、相互信頼でつながるような関係や人間の尊厳においては変わりが無いというのが、アドラー心理学の徹底した精神。

子どもは自らの体験から学ぶ力があるので、それをリスペクトしてほしい、信頼してほしい。私は、「尊敬」よりも「リスペクト」という言葉を使いたいと思っている。respectという言葉はreという接頭辞とspect。reには、もう一度、距離を置いて原点に戻ってというニュアンスがある。spectというのは、ウォッチ、ルック。もう一度、距離を置いて原点に戻って見詰め直そうじゃないか、これがリスペクト精神。人それぞれに年齢、性別、職業、役割、趣味などの違いはあるが、児童生徒であっても寝たきりの老人であっても、障がいを持つ人でも、人間の尊厳においては違いがないと思う。そのことを受け入れ、礼節、礼儀と節度を持って接する態度こそが尊敬で、今必要なマインドではないか。

尊敬・信頼・共感から

協力／貢献に向かう子育て

子どもの頃、親あるいは教師から不信感を持って対応された経験のイメージは、恐らく屈辱的で胸がふさがれるような感じで、その人とは接したくない遠ざけたいという気持ちだったと思う。逆に、信頼された思い出と、そのとき信頼のイメージは、くつきりと記憶の中に永久に保存されている。不信もまたそうで、信頼とか尊敬の思い出は、あなたから発せられたものがずっと心に残っている。信用とはクレジットで、ビジネス用語。信用金庫や信用取引と

という言葉はあるが、信頼金庫や信頼取引はない。

私の考える信頼というのはトラスト。人を育てるとき人間関係をより豊かにしようと思うときに必要なマインド。相手のやっていることにおいては、はてなマークが必ず伴う。しかしながら、相手の行動そのものだけではなく、その背後にある善意を見つけようとする。それを確認してから信じるのではなく無条件に受け入れ、信じるのが、トラストで、人間関係の構築のための必要なマインドだと思う。

信頼の初めには、信頼するんだという決意と覚悟が必要。結果、どうなるか分からないけれど、引き受ける。信頼のつもりで見守ったとしても、歯ざりするようなことは結構ある。信頼の継続には忍耐を伴う。子育てのゴールは自立心と責任感を育むことだから。不信感で接すると負の物語として残る。信頼の物語として記憶にとどめたい。

リンゲルマンというフランスの農業の学者の綱引き実験では、1対1の綱引きが、2人1組になると1人当たりの力が、93%。3人1組だと85%、8人1組だと49%に下がった。同じ立場、仲間がいると責任が分散して、手抜きが見られる。そこで、各人に期待、あるいは責任を与える。君は主にこれやってほしい、あなたにはこういうことを期待したいと細かく伝えることがチームワークにとって必要。

このことは日本の桃太郎物語にもある、きびだんごは食料、勇気であり、キジは最初に島の地形を観察し報告、猿は桃太郎と作戦を練り、最後に犬は実行部隊として活躍した。

アルフレッド・アドラーは「人間は他の動物に比べて協力的である、これが大きな特徴だ。我々が現代の文化において享受している全ての利点は、貢献してきた人の努力によって可能にされた。もしも人が協力的でなく、他者に関心を持たず、全体に貢献してこなかったら、人の人生は不毛であり跡形もなく地球から消え去ってしまっていただろう」と言っている。

貢献という言葉は、他者に関心を持つ、協力のために重要なこととしてリスペクトがベースにある。共感とは、相手の目で見ると、相手の耳で聞き、相手の心で感じることで、この反対が独善。他者の目を持つこと、そして、現実・現場の感覚を持ち、より大きな視点を持ちながら、絶えず状況を俯瞰する、メタ認知と言うが、鳥瞰図を持ちながら事に接することが共感にとって重要。

勇気づけの子育て

勇気づけというのは、アドラー心理学にとって重要で、困難を克服する活力を与えること。それに対して、勇気くじきというのは、困難を克服する活力を奪ってしまう営みのこと。勇気づけというのは困難を克服する活力が備わってきて、リスペクトや共感、信頼がベースにある。そして、相手の自己価値感が上がってくる。自分は価値ある存在なのだという思いが高まってくる。勇気づけられた人は、社会に向けて意識が広がっていく。これをソーシャル・インタレスト、別名、共同体感覚とアドラー心理学では呼んでいる。対になる勇気くじきというのは、困難を克服する活力が奪われていき、リスペクトとか共感とか信頼は関係なしで、相手の自己価値感が下がる。自分なんか駄目な存在だ、どうしようもないんだと、価値のない存在として自分をみなしてしまう。意識が自分にばかりこだわり、他者のためという感覚がない。これはセルフ・インタレストと呼んでもいいことだと思う。

勇気づけでは、肯定的な表現、よい点を言葉にする。人格を肯定し、今までに比べて成長したというふう達成、進歩の側面を指摘する。特に他者に言う場合、プラスの面は断定表現で言ってもいい。ネガティブなことを言う場合は「もしかして、ここはこういうふうな捉え方をしているのではないか？」と断定を避ける表現を使う。徹底的にサポートの姿勢。主人公は相手の人。勇気づけを他者にする実践に当たっては、よい出しをすること。世の中に駄目出しという言葉はある、よい出しという言葉は聞いたことはあまりない。英語だと、Discouragement(勇気くじき)とEncouragement(勇気づけ)があり、対になっている。日本では、駄目出しは広辞苑に載っているが、よい出しは載っていない。

続いて、感謝を表明すること。聴き上手に徹すること。そして、相手の小さな進歩、成長を認めること。さらには、失敗を許容すること。駄目な人とは言いながらも、よい点というのは必ずあると思う。相手の行動の頻度で言うと、よい点が多いにもかかわらず、それは当たり前で目立たないため、我々はどうしても見逃しがある。駄目な点は、頻度としては極めて少なく、5%とか10%とか、1日のうちのほんの僅かだと思うが、すぐ対応して、何とかは正しなきゃならないという、駄目出し精神が我々の中にある。子どもの頃からそのように教育されてい

ると、駄目出しの超達人になってしまう。

よい点探しはアマチュアの人が多いため、よい点を意識的に探し、よい出しをするにはトレーニングが必要。心理学理論では強化ということで、注目、関心を向けられた行動は頻度が増えていく。駄目な点を、またやらかした、何でやるんだと言うと、ますます駄目になる。特に3回言われると人格否定になる。行動の否定はいつの間にか人格否定になる。あえてこれからよいところ探し、よい出しというのにシフトチェンジするように訓練し、せめて頻度相応の対応をしてほしい。

感謝は最もコストが安く最も効果の高い勇気づけのツールなのに怠っている人があまりにも多いことを私は嘆いている。感謝するなんて恥ずかしい、感謝しなくても自分の気持ちを分かっているはずと言うが、無理だと思う。伝えなければ、感謝は伝わらない。できれば言葉にしてほしいが、言葉で何かしら抵抗があるのならば、LINEとか、メール、心をこめた手紙など、いろいろツールがある。

もう一つ大事なものは努力と成果について。子どもたちは、努力はしているけれども成果が出ないというギャップがある。このことについて勇気づけというものを備えるならば「随分努力しているね」、さらに「あなたは気づかないかもしれないけれども、2か月前、3か月前と比較してごらん。確実にこの辺のところ伸びているんだよ」という小さな進歩、成長を認めることが必要。

最後は失敗について。皆さんにとって失敗体験というものは、成功体験以上に教訓になっていないだろうか。私は人一倍、失敗体験がある。この失敗をポジティブに見るならば、チャレンジしたから失敗したので、何もチャレンジしない人は、失敗もないけれども、成功もない。無意味な人生を過ごすことになる。チャレンジした結果、失敗になったけれどそこからたくさん学んだことはあるのではないか。もう一つは学習のチャンス。そう見たときに、失敗というのは立派な勲章だと思う。傷ではない立派な勲章であり、それは大きな目標に取り組んだ立派な勲章で、再出発の原動力になることもあるし、さらには、次の成功の種が失敗の中に宿っているということではないか。

あなた自身が、勇気づけ名人になってほしい。そのためには、勇気づけを自分に使って、自分のよいところ探しをしてほしい。自分に感謝して、自分の

失敗を受け入れて、自分の行動や振る舞いから、それはどんなメッセージがあるのかを聞いて、自分自身を勇気づけてほしい。勇気くじきをやっていたらちょっと待ったをかけてほしい。今までの駄目出しからよい出しへとシフトチェンジし、できることは何だろうかと考え、勇気づけを始めてほしい。私は自分の勇気がない、こんな自分は人に勇気づけなんかできないと言う人は、相手を勇気づけることから始めてほしい。それは、巡り巡って相手の反応を見て、自分自身を勇気づけることになる。勇気くじきを控えて、勇気づけの連鎖を自分の中で遂げていく、こういうことが私は必要だと思う。

勇気づけには段階がある。相互尊敬、相互信頼の関係の中で、相手が自分自身を勇気づけられるように、そして、共同体の役に立つように勇気づける。自分の周りではなく、他者の勇気づけをサポートできるようにすることがアドラー心理学からの願い。褒めると勇気づけは違う。学齢の低い時期は褒めることがあってもいい。けれど、これは外発的動機づけと違って、勇気づけをしない限り、相手が自分の中で自ら進んで行動を起こすようにはならない。褒めるといのは評価的な態度、上下関係の産物。勇気づけるといのは、相手が自律的に自分で自分を勇気づけられるようにすること。相手を依存的にしてしまうのが褒める、勇気づけるは自律的。教育に関わる仕事は、子どもたちに、自分には魅力があるんだ、長所があるんだ、持ち味があるんだということをお教えることがミッションではないか。

紙面の都合上、割愛させていただいたところがあり、大変申し訳ありません。オンラインということで、岩井先生にはご自身の体験談や具体例を盛り込みながら、参加者が演習形式で参加したり声に出して文章を読んだりする方式で、熱く語っていただきました。変化する時代に生きる子どもの心を育てるために、私たち大人はどのように関わっていくべきかアドラー心理学の視点から4つのキーワード＝「尊敬」「共感」「信頼」「勇気づけ」を通したお話をさせていただきました。岩井先生、貴重なお話をありがとうございました。