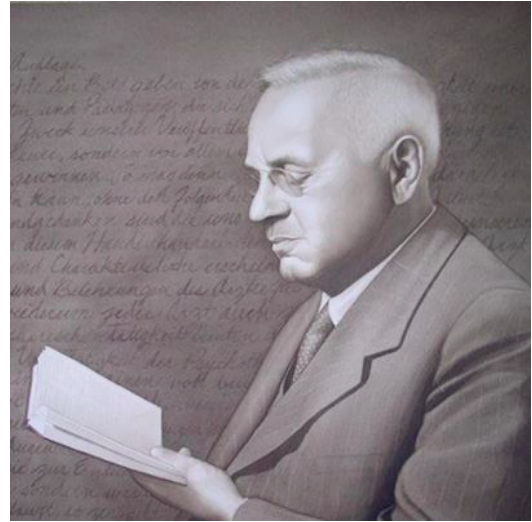


第 11 回・第 12 回:嫌われる勇気

1. イントロダクション

・ アルフレッド・アドラー

- オーストリア出身の精神科医、心理学者(1870～1937年)フロイト、ユングと並び、心理学の三大巨頭と称される。
- アドラー心理学(個人心理学)では、「どうすれば人は幸せに生きることができるか」という問いに、シンプルかつ具体的な答えを提示する。
- ホロコースト生存者ヴィクトール・フランクの世界的名著『夜と霧』、デール・カーネギーの名著『人を動かす』、『道は開ける』、スティーブン・コヴィーの世界的ベストセラー『7つの習慣』などにもアドラー心理学の影響が見られ、「自己啓発の源流」と呼ばれる。
- 時代を100年先行したと言われるアドラーの思想には、まだ時代が追いついていない？



・ 世界はシンプルである

- 世界が複雑なのではない、「あなた」が世界を複雑なものにしている。
- 人は客観的な世界に住んでいるのではなく、自らが意味付けをほどこした主観的な世界に住んでいる。ひとそれぞれが見ている世界はすべて異なる。誰ひとりとして、客観的な世界に住んでいる者はいない。
- 私たちが「どう見ているか」という主観がすべてであり、自分の主観から逃れることはできない。サングラス越しに世界を見れば、世界が暗くなるのは当然。暗い世界を嘆くのではなく、サングラスを外せば良い。
- 「すべての心理学の中で、学び実践することが、もっとも困難である。」
 - ◇ アドラー心理学を本当に理解して、生き方まで変わるようになるには、「それまで生きてきた年数の半分」が必要になると言われている。40歳から学びはじめたとすると、60歳までかかる。

2. アドラー心理学の基本概念

・ ト라우マは存在しない： 目的論

- アドラー心理学はトラウマを否定する。過去のどこかでトラウマになる原因が生じ、それによって、数々のフォビアなどの神経症が生じるという考え方が一般的である。しかしながら、わたしたちが、過去の出来事によって規定されるならば、例えば、両親から虐待を受けて育った人すべてがトラウマを抱えなければならない。過去が現在を規定する、原因が結果を支配するという理論には、アノマリーが存在する。
- アドラー心理学の目的論という考え方は、過去の「原因」ではなく、現在の「目的」を考える。「トラウマを抱えて、不安で外出できない」のではなく、「外に出たくないから、不安と言う感情(トラウマ)を作り出している」。
- 「自分は両親に虐待を受けたから、社会に適合できない」と考えているのだとすれば、それは、彼の中にそう考えたい「目的」がある。
- 例えば外にでないために、不安や恐怖を作り出している。外に出ずに引きこもっていれば、人から心配してもらえるかも知れない、だれかに勇気づけてもらえるかも知れない、両親からの注目を一身に集めることができるかもしれない。まるで腫れ物に触るように、丁寧に扱ってくれる。一方で、家から一歩出ると、見知らぬ人々に囲まれる、社会の中のひとりになってしまい、誰も自分を大切に扱ってくれなくなる。
- 引きこもりは「目的」を達成しており、今の状態に満足している。不満はあるし、幸福でもないかも知れないが、「目的」に沿った行動をとっている。
- 赦せない27人のリスト
 - ◇ 小学校のとき、親友から呼び出されて、集団で殴られた。
 - ◇ その親友は、27人のリストのトップ。現在夫の職場で働いている。
 - ◇ ほんとうは、赦したくない？
 - 自分が「被害者」であるために、加害者を必要としている。
 - 被害者で居さえすれば、多くのことが許される、人からの注目を得られる、優しくしてもらえる。
 - 人からの注目と引き換えに、毎朝自分に毒を盛る生き方をしている。
 - 彼女を赦すことに強い抵抗感を感じるのは、赦すことが難しいからではない。彼女(加害者)を必要としているからである。

・ 怒りの捏造

- ウェイターが私に対して失礼な態度(「刺激」)をとった。私は怒りに駆られて大声で激高した(「反応」)。ウェイターの失礼な態度によって、不可抗力的に怒りが爆発した。原因に対して結果が存在する。ここに自分の選択、目的が入る余地はあるのか？
- しかしながら、原因と結果だけによってものごと成り立っているのであれば、怒りに駆られて相手を刃物で刺したとしても、不可抗力ということになる。激高した状態でも、私たちは激高(の状態)を選択していることが分る。
- 実は、「私は、怒りに駆られて激高した」のではなく、「激高するために、怒った」のである。大声を出すと言う「目的」をかなえるために、怒りの感情を作り上げた。大声を出すことによって、ミスをしたウェイターを裁き、屈服させ、自分の言うことをきかせたかった。その手段として、怒りという感情を捏造した。
- わざわざ大声をあげなくても、言葉で説明すれば済んだに違いない。しかし私は大声を上げることを選択した。それは、言葉で説明することを面倒に感じ、顧客である自分が、無抵抗な相手を、安易な手段で屈服させることの方が楽だと感じたからだ。その道具として、怒りの感情を利用した。
- 怒りは一時の感情に過ぎない。私が子どものとき、いたずらをして母親から激しくなじられていた。その瞬間電話がかかってきて、母親が電話をとると、カトリック教会の友人だった。その瞬間、母親の声色は別人のように変わり、とても丁寧な言葉遣いで、おべっかも使いながら会話して受話器を置いた。怒りとは出し入れ可能な道具なのだ。母親は怒りを抑えきれずに怒鳴っていたのではなく、私を威圧するため、それによって、自分の主張を押し通す「目的」のために怒りの感情を「手段」として使っていたのだ。
- 誰にでも感情はある。しかし、「人は感情にあらがえない存在」ではない。人は感情に支配されて動くというよりも、感情を手段として目的を達成しながら行動している。

・ 過去との決別： 過去は存在しない

- 原因と結果が、この世の中の基本的な因果関係だとするならば、私たちは過去にとらわれて生きざるを得ない。過去の不幸な出来事が、現在の自分を形作っているとするならば、幸福な人生を送ることは難しい。
- しかしながら、「目的論」的な解釈においては、両親の離婚を経験した子供は、その経験を一生のトラウマとして過ごすのか、それを人生の糧とするのかを選択できる。問題は、「何があったか」ではなく、「どう解釈したか」である。
- 人は過去の原因に突き動かされるのではなく、自らの定めた目的に向かって進んでいく存在であるからこそ、人間は変われる。
- 人を羨む、嫉妬、怖れ・・・自分が幸せを実感できずにいるのであれば、何かを変えなければならない。しかしながら、世の中は「不公平」にできている。お金持ちもいれば貧乏人もいる、人種や民族の違いもある。自分の両親、家庭環境、両親の収入、生まれた地域・・・など、境遇を変えることはできない。
- 「現実を変えられない」と考えることこそ現実的ではない。「何が与えられているか」に執着して、現実が変わることはないからだ。大切なのは、「何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」。
- アドラーの目的論：「これまでの人生になにがあったとしても、今後の人生をどう生きるかについて、何の影響もない」。過去は存在しない。自分の人生を決めるのは、「いま、ここ」に生きる自分である。

・ 不幸が大好き

- それでは、世の中のほとんどの人が幸せを望んでいるのに、幸せだと感じていない人がこれほど多いのはなぜだろう？
- 人が不幸なのは、自分で不幸を積極的に選んでいるからである。不幸な人は不幸であることに積極的な「目的」が存在し、それがゆえに不幸が好きなのだ。
- ソクラテスのパラドクス： 誰ひとりとして悪を欲する人はいない。
 - ◇ 行為としての悪は、山のように存在する。しかし、いかなる犯罪者であれ、純粹に悪事そのものを目的とすることはない。犯行に手を染めるだけの「しかるべき理由」が存在する。言葉を変えるなら、自分のための積極的な「目的」の遂行なのだ。
 - ◇ 不幸であることも同様である。不幸な人が不幸なのは、不幸な境遇でも、不幸な状況によるものでもなく、「不幸であること」が自分の「目的」にかなっているから。
- 自分が変わらないのであれば、それは、自分自身で「変わらないこと」を選択しているためであり、それによって、特定の「目的」を達成しているからだ。
 - ◇ 沖縄大学、沖縄大学学長のケース。
 - ◇ 「変わりたいけれど変われない」という人は、頭では、偽りなく、「変わりたい」と思っていると同時に、実は自分に対して「変わらない」という不断の決心をしている。いろいろ不満はあっても、このままの私でいる方が、楽であり、安心。
 - ◇ 変化には勇気が必要である。勇気を振り絞るくらいなら、多少の「不満」の方が良い。変わることで生まれる「不安」と、変わらないことでつきまとう「不満」を天秤にかけ、「不満」の方が好ましいと判断している。
 - ◇ アドラー心理学は勇気の心理学である。人が不幸なのは、過去や環境のせいではなく、能力が不足しているためでもない。「幸せになる勇気」が足りていないだけだ。
- 変わらない言い訳
 - ◇ 小説家になることを夢見ながら、作品を書き上げられない人がいる。仕事が忙しい、時間が取れない、さまざまなトラブルに見舞われた・・・。
 - ◇ 実際のところは、応募しないことによって、「やればできる」という可能性を残しておきたいのではないか？ 人の評価にさらされたくないし、駄作を書き上げて落選するという現実に直面したくない。時間さえあれば、環境さえ整えばかける、自分にはその才能がある、という可能性の中に生き、その状態を永遠に先延ばししておきたい。やがて、「もう若くないから」、「家庭が大事だから」と別のいい訳を使い始める。
 - ◇ 夢を夢のままにとっておくために、夢を追いかけない。他人が、そしてそれ以上に自分が納得できる言い訳を次々と考え出しながら生きている。
 - ◇ 小説家になるという「夢」が、幸福を永遠に遠ざけている。自ら小説家になる夢を打ち砕く方向に進む以外（すなわち、応募してみる）、夢を実現する方法はないし、幸福にもなれない。
 - ◇ 時には、変わらないために、変わる振りをする。
 - 逆説的だが、変わらないために留学へ行ったり、セミナーに参加したりする。「積極的に変わろうとしている」という自分を演出しやすいため。
 - 人は、自分と他人をごまかすためであれば、ほとんど何でもする。皮肉なことだが、自分が変わらないためであれば、実に創造的で、どんな苦勞でも買って出る。

3. すべては人間関係の問題

- ・ 自己嫌悪が大好き
 - 自分が好きになれない人、自己評価の低い人、自分を過小評価している人は、「自分を好きにならないでおこう」と決心している。自分を好きにならないという「目的」を達成するために、長所を見ないで短所だけに注目している。
 - 赤面症が悩みの女学生。
 - ◇ 人前に出ると赤面してしまうので、どうしても治したい。
 - ◇ 「もし赤面症が治ったら、何がしたいか？」との質問に対して、お付き合いしたい男性がいる、とのこと。密かに思いを寄せつつも、気持ちを打ち明けられない男性がいる。赤面症が治ったら、彼に告白してお付き合いしたい。
 - ◇ 彼女が赤面症になった理由は、彼女自身が「赤面という症状を必要としている」から。
 - ◇ 彼女にとって、一番恐ろしいこと、一番避けたいことは、その男性に振られてしまうこと。失恋によって、自分が否定されること。自分の夢が失われること。
 - ◇ 赤面症がある限り、彼女には、彼とお付き合いできない理由が存在する。告白の勇気を振り絞らなくても良く、振られて傷つかなくて済む。「赤面症さえ治れば、私だって・・・」という可能性の中に生き続けることができる。
 - ◇ 自分の現状に不満で、「合格すれば人生バラ色になる」、「転職すればすべてがうまく行く」と考えている人は、願いがかなうとパニックを起こす。現状の不満を必要としているからだ。人の「望み」が100%適うと、多くの人是不幸になるのはこのため。その「望み」は本当に望んでいることではないからだ。本当の望みは「現状維持」である。
 - 多くの人が望みをかなえると、「第四領域」に転落する。お金と時間を獲得した軍用地主。
 - アドラー心理学的には、沖縄は基地を必要としている。基地が返還されたら、補助金なしでグローバル企業と直接対決しなければならない。これを避けるために、基地が必要なのだ。
 - ◇ 彼女は自分に自信がなかった。これが真の問題である。告白してもきつと振られるに違いない、そうなったら自分はますます自信を失い、傷ついてしまう、という「怖れ」が問題の根源である。
 - 赤面症を治すことそのものに意味はない。現在、赤面症があるおかげで、彼女は自分のうまく行かない人生を納得させることができている。赤面症が治ったら、却って問題が生じる。アドラー心理学のカウンセリングでは、症状を治してはいけないとされる。サンマリーナでは、逆の手法をとる。症状をことごとく解決し、現実を突きつけた。
 - 勇気を出して、執着を捨て、結果を恐れずに一歩を踏み出した、彼と交際が始まった後に彼女の赤面症は消失した。彼女がそれを必要としなくなったからだ。ひょっとしたら、彼に振られていたとしても、一時的に赤面症はなくなったかも知れない。やはり一時的に彼女がそれを必要としなくなるからだ。しかしながら、今回向き合うことをさけると、将来再び同じ問題がぶり返し、振り出しに戻ることになる。

- ・ 自己嫌悪
 - 自分が嫌いな人は、自分を好きにならないことを選択している。こんな人間と付き合う人などいないと思えば、人から遠ざかることができる。人から遠ざかることの目的は、他者から嫌われ、対人関係の中で傷つくことを避けるため。
 - 自分の短所を見つけ、自分のことを嫌いになり、対人関係に踏み出さない人間になってしまえば、問題は「解決」する。自分の殻に閉じこもって、誰とも関わらなければ、他者から拒絶されたときの理由づけにもなる。私はこういう短所があるから拒絶される、これさえなければ私も愛される…。

- ・ 人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである。
 - 傷つかない人間関係はない。人間関係に踏み込めば、傷つかないことなどあり得ないし、自分も誰かを傷つける。それを避けるためには、無人島でただひとり生きるか、死ぬかしかない。
 - 私たちは、根源的なパラドックスに生きている。私たちは誰でも人間関係を必要としているが、人間関係は必ず人を傷つける。人間関係に向き合うということ、すなわち、人から傷つけられ、人を傷つける覚悟なくして、生きることはできない。
 - すべての問題は、傷つくことを恐れ、人から遠ざかることから生じる。
 - (そして、すべての悩みは、人間関係に向き合うために存在する。)

- ・ 劣等感
 - 劣等感是对人関係がなければ生じ得ない。
 - ◇ 背が低い、という感覚は、自分より背が高い人との関係において生まれる。
 - かつて、私の弟に対する、強い劣等コンプレックス。(幸運にも)2月生まれであることがこれを強化した。この経験があったから、心の筋力が鍛えられ、大学生の後半くらいから、現在に至るまで、劣等コンプレックスを感じることはほぼなくなった。
 - ◇ しかしながら、競馬の騎手は、背が低い方が有利である。自分の身長について、長所と見るか、短所と見るかは、主観に委ねられている。
 - ◇ 私たちを苦しめる劣等感は、客観的な事実ではなく、主観的な解釈であり、自分の手で選択可能である。背が低いと言う客観的な事実は変えられないが、主観的な解釈はいくらでも動かすことができる。劣等感が主観的な解釈であれば、自分の手で解消できない劣等感とは存在しない。
 - ◇ この世の中に他人が存在しなければ、1万円札も価値をもたない。…価値の問題も、最終的には人間関係に還元される。…すべての問題は人間関係の問題である。

・ 劣等コンプレックス

➤ 劣等感は問題ではない。

- ◇ 人間は誰でも、より優れた存在になりたいという欲求をもっている。向上したいと願い、理想の状態を追求する、健全な感覚である。
- ◇ これと対になるのが、劣等感。向上したいと言う欲求に対して現状が満たされていない、理想に到達していない自分に対して、まるで劣っているかのような感覚を抱く。
- ◇ このような劣等感自体は悪いものではない。努力や成長を促し、人類を進歩させる原動力になり得る。

➤ 競争から手を引く

- ◇ 健全な劣等感とは、他者との比較の中で生まれるのではなく、理想の自分との比較から生まれるもの。私たちが人生を歩むのは、誰かと競争するためではない。今の自分よりも前に進もうとすることにこそ価値がある。
- ◇ 自分が自分であろうとすると、競争は必ず邪魔をする。自己と向き合うためには、勝ち負けを競い合う場所から身を引くべき。
- ◇ 劣等感を長くもち続けることに我慢できる人は誰もいない。劣等感は、現状の私に何かしらの欠如を感じている状態であり、かけた部分を穴埋めする必要が生じる。努力をしたり、苦難を経験したり、行動を通じて成果を目指したり、勉学に励んだり、連取を積んだり、仕事に精を出したり、成長を通じて欠如を埋め合わせる。
- ◇ 毎日の、自分への挑戦を怠ると、成長が止まり、劣等感が埋められなくなる。努力する勇氣を持たない人は、劣等コンプレックス、優越コンプレックスに踏み込んでしまう。

➤ 劣等コンプレックス。

- ◇ 一歩踏み出す勇氣をくじかれ、努力ができず、「どうせがんばったところで」と諦めてしまう人がいる。劣等コンプレックスとは、自らの劣等感をある種のいい訳に使い始めた状態。
- ◇ 「私は学歴が低いから、成功できない」、「私は器量が悪いから、結婚できない」と考えるとき、劣等感を言い訳に使っているとき、劣等コンプレックスが生じている。
- ◇ 本来は何の因果関係もないところに、あたかも重大な因果関係があるかのように自らを説明し、納得させてしまう行為。「私は学歴が低いから、成功できない」と考えているとすれば、それは「成功できない」のではなく、「成功したくない」と考えるべき。
- ◇ 一歩前に踏み出すことが怖い、現実的な努力をしたくない、今享受している楽しみ、遊びや趣味の時間、を犠牲にしてまで変わりたくない……。つまり、自分の行動を変える勇氣をもっていない、多少の不満や不自由があっても、現状維持が楽だと考えている。

➤ 優越コンプレックス

- ◇ 強い劣等コンプレックスに苦しみながらも、努力や成長と言った健全な手段によって埋め合わせる勇氣がない。劣等コンプレックスでも我慢ができない。できない自分を受け入れられない。人は、もっと安易な手段によって補償しようと考え、自分が優れているかのように振る舞い、偽りの優越感に浸る。その裏側には劣等コンプレックスが存在する。
- ◇ 権威の力を借りて自らを大きく見せている人は、結局他者の価値観に生き、他者の人生を生きている。
- ◇ 権威付け：自分が権力者、有名人と懇意であることをアピールすることで、自分が特別な存在であるかのように見せつける。経歴詐称や過度なブランド指向、ミーハーなども、ひとつの権威付けであり、優越コンプレックスの一形態である。

- ◇ 自分の手柄を自慢したがる人、過去の栄光にすがり、自分が一番輝いていた時代の思い出ばかりする人も優越コンプレックスである。わざわざ言葉に出して自慢する人は、むしろ自分に自信がない。本当に自分に自信を持っていたら、自慢をする必要がない。人が自慢するのは、劣等感を感じているからである。自分が優れていることを誇示しなければ、周囲が自分を認めてくれないと恐れている。
- 不幸自慢(優越コンプレックスの一形態)
 - ◇ 劣等感を先鋭化させることで、特異な優越感に至る。生い立ちなど、自らに降りかかった不幸を、まるで自慢するかのように語る人、そして他者が慰めようとしたり、変化を促そうとしても、「あなたには私の気持ちがわからない」と救いの手を払いのけるような人。
 - ◇ 不幸であることで「特別」であろうとし、不幸であることで、人の上に立とうとする。
 - ◇ 「おまえにこの苦勞が分るか」と拒絶すれば、誰も何も言えなくなり、周囲は彼を認めざるを得なくなる。腫れ物を触るように、彼のことを注意深く扱うようになる。それによって、他者より優位に、特別になることができる。
 - ◇ 自分がいかに不幸かを人に話しているとき、実は、とても気分が良い。
 - ◇ 自らの不幸を武器に、相手を支配しようとする。自分がいかに不幸で、いかに苦しんでいるかを伝えることで、周囲の人を心配させ、言動を束縛し、支配しようとしている。
 - ◇ 「私たちの文化においては、弱さは非常に強くて権力がある」「私たちの文化で、誰がいちばん強いかわかれば、赤ん坊であることがわかる。赤ん坊は支配するが、支配されることはない」赤ん坊はその弱さによって大人たちを支配している。そして、弱さゆえに誰からも支配されない。
 - ◇ 自分の不幸を、特別であるための武器として使っている限り、その人は永遠に不幸を必要とする。
- ・ 競争から身を引く
 - 人間関係に競争が介在すると、勝ち負けが生じる。勝ち負けを意識すると、劣等感が生まれる。劣等コンプレックス、優越コンプレックスが派生し、いつの間にか、他者全般、ひいては世界のことを敵だと見なすようになる。人間関係を通じて悩みが生じ、不幸から逃れられない。
 - たとえ敗者にならなくても、競争に身をおいている人は、心の休まる暇がない。敗者になりたくない、そして敗者にならないためには、常に勝ち続けなければならない。他者を信じることができない。社会的成功をおさめながら幸せを実感できない人が多いのは、彼らが競争に生きているから。競争の世界は、敵で溢れた危険な場所である。
 - 競争に生きる人は、他者を心から祝福することができない。人間関係を競争で考え、他者の幸福を、「自分の負け」と捉えるからである。
 - ひとたび競争を手放せば、誰かに勝つ必要がなくなる。負けるかも知れないという怖れからも解放される。他者の幸せを心から祝福できるようになり、他者の幸せのために積極的に貢献できるようになる。敵が消え、仲間が生まれる。
 - 唯一の健全な競争は、昨日までの自分との競争である。他人との競争を手放し、人々を敵ではなく仲間として捉え、社会と調和すること。そのために自分の力と可能性を信じて自立すること。人生の目的は、自立と調和である。私たちの問題のすべては、この目的が達成されないことによって生じる。

・ 調和

➤ 仕事での調和(利害を介した調和)

- ◇ 距離と深さという観点から考えると、仕事の人間関係はもっともハードルが低い。成果という分かりやすい共通目的が存在するので、少しぐらい気が合わなくても協力できるし、協力せざるを得ない。仕事、という共通点で結ばれているということは、裏を返せば、就業時間が終われば、あるいは転職すれば、他人の関係に戻れる。
 - 高校時代のクラブ活動で、甲子園を目指して戦っていた仲間は、多少気が合わなくてもチームワークを生み出しやすい。
 - 私を嫌う人たちのグループが存在する。リーダーは沖縄に居場所を確保することに苦戦しているナイチャー。仮想敵(私)が存在すると、人間同士を結びつける。彼らの希薄な人間関係を繋ぎ止めるために、私という加害者を必要としている。
 - ほんとうの目的は、ナイチャーの居場所づくり
 - ほんとうの問題は、彼らが人間関係に向き合って、強い絆を生みだせないこと。
- ◇ いわば、もっとも容易な人間関係の段階でつまずいた人たちが、ニートや引きこもり。
 - 彼らは仕事をしたくないのではなく、仕事に関わる人間関係を避けるために働こうとしていない。本人が自覚していなくても、問題の核にあるのは人間関係。
 - ①人間関係の訓練、②心の筋トレ、③人に関心を示す、以外に解決方法はない。
 - 仕事そのものが嫌になったのではなく、仕事を通じて他者から批判され、叱責され、おまえには能力がない、この仕事には向いていないと、無能者の烙印を押されること、自分の尊厳を傷つけられることが嫌なのだ。

➤ 愛の調和

- ◇ 人生を共にする深い関係では、友人だったら許せることが許せなくなったりする。一緒にいるときに自由に振る舞えるときに、愛を実感する。人を自由にするのが愛の本質である。しかしながら、人間関係が深まるほど、嫉妬や束縛や執着が生まれ、人を自由にするのが難しくなる。
 - 「人を自由にする」ということは、沖縄で一般的な「放置プレー」を意味しない。相手に執着市内ということ、自分の課題を人に押し付けけないということであり、その条件下で激しくぶつかることと矛盾しない。
- ◇ 劣等感を抱くでもなく、優越感を持つでもなく、相手をコントロールする必要もなく、裁くこともしない人間関係でなければ、本来愛の調和は生まれにくい。
- ◇ 実際には、愛を基本とする人間関係であるはずのものが、仕事の調和に終わっているケースが多い。子供のために離婚しない仮面夫婦、生活のためにお互いを殺す関係。
- ◇ 逆に、仕事を介する人間関係であっても、利害を追わない事業においては、それが持続するためには、顧客あるいは従業員同士の人間関係において、愛の調和が必要とされる。麗王やサンマリーナホテルの事業モデル。
- ◇ カギは、どれほど困難に思える関係であっても、逃げないこと。もっとも好ましくないのは、このままの状態で立ち止まること。30年間続いている模合などは、この典型例。沖縄社会の最大の欠点はここにある。

- ・ 人はなぜ人を嫌いになるのか？
 - 自分が嫌いなAさん。実は彼の欠点が許せないから嫌っているのではない。「Aさんのことを嫌いになる」という目的が先にあり、その目的に適った欠点を後から見つけ出している。Aさんとの人間関係を回避するのが本当の目的である。
 - あれほど愛し合っていた二人が、いつか憎み合うようになる。これは、それぞれが変わったからではなく、それぞれの目的が変わったから。一緒にいることが目的だった時期が過ぎ、離れることが目的になると、目に入るものが変わる。今まで気にならなかった、相手の癖や、しゃべり方や、寝息にまで腹が立つようになる。
 - それらのすべては、人間関係を回避するために、自分がでっち上げた人生の「嘘」である。自分に嘘をつき、周囲にも嘘をついている。
 - 勇気を出して、その人間関係に向き合うことが、人生の目的である。自分が嫌いな人は、あなたが最優先すべき人間関係である。勇気が自立を進め、人生に調和をもたらす。

4. 嫌われる勇気

・ 人間関係と自由

- 人間関係が奪う自由： 私たちの自由を妨げるものは、人間関係である。
 - ◇ 他人から変な人間だと思われたくない、親の期待に沿いたい、子供のために離婚したくない。相手が敵ではなく、身内だからこそ、その人たちの意思に沿わなければならない。自分から自由を奪うものは、多くの場合、もっとも身近な人物である。
 - ◇ 私たちは、自分の大事な人から認められたいという動機によって行動することが非常に多い。私たちの社会の賞罰(アメとムチ)教育による影響が大きい。
- 承認欲求： ところが、人から認められたい、特に身近な人たちから認められたいという欲求が、自分の自由を妨げる原因となっている。
 - ◇ 逆に考えれば、私たちは、それがどれだけ価値があるものであっても、他人から認められないことは行動に移さないことが多い。
 - ◇ 皮肉なことに、他者からの承認欲求を満たす人生を送っても、幸福にはならない。社会的な地位を獲得した人たちが、幸福を実感できない理由はここにある。
- 自分を生きるということ： 重要な事実は、私たちは他者の期待を満たすために生きているのではないということ。他者の期待を満たすために生きた瞬間、人生から自由が奪われる。他者からの承認を求め、他者からの評価ばかりを気にしていると、他人の人生を生きることになる。
 - ◇ 承認されることを願うあまり、他者が抱いた「こんな人であって欲しい」という期待をなぞって生きていく。
 - ◇ 「自分が自分のために人生を生きなければ、いったい誰が自分のために生きてくれるだろうか」
 - ◇ 心の病を抱えてカウンセリングを受ける相談者に、わがままな人はほとんどいない。他者の期待、親や教師の期待に応えようとして苦しんでいる、「いい子」が多い。
 - ◇ 平安病院、安里副院長： 鬱の患者の共通点は「自分がない」ということ。

・ 課題の分離

- なかなか勉強しない子供がいる。授業を聞かず、宿題もせず、教科書も持たない。自分が親だったら、こんな子供をどうするだろうか？恐らく強権を働かせて勉強に追いやるだろう。その結果子供は勉強を好きになるどころか嫌いになる。
- 本来子供の課題であるはずの勉強に、親が踏み込んだことが問題を生み出している。あらゆる人間関係のトラブルは、他者の課題に土足で踏み込むこと、あるいは、自分の課題に土足で踏み込まれること、によって生じる。
- 親は「子供のためを思って」という言葉を使う。しかし、親たちは明らかに自分の目的(世間体や見栄や支配欲など)を満たすために行動しており、子供はその欺瞞を察知して反発する。
- どれだけ親が感情的に干渉しようと、それは親の問題であり自分とは関係ない。するべき唯一のことは、自分の信じる最善の道を選ぶこと。他者がどのような評価を下すか、その結果自分を嫌いになろうが、恨もうが、それは他者の問題であって、自分にはどうすることもできない。
- 他者の課題に介入せず、自分の課題に誰ひとりとして介入させない。人間関係で自由を獲得する唯一の方法である。

- ・ 自分に嘘をつく人生
 - 他者が自分に何を期待しているのか、自分にはどういう役割が求められているのか、を判断することはさほど難しくない。親の敷いたレールの上を走る人生など、他者の期待を満たすように生きることは楽なもの。自分の人生を他人任せにしているから。
 - 他者の視線を気にして、他者の顔色を窺いながら生きること、他者の望みをかなえるように生きること、すなわち承認欲求を人生の価値の中心に据える生き方は、自分から自由を奪う。それにも関わらず、承認欲求を重視しているのは、要するに、誰からも嫌われたくないから。
 - 誰からも嫌われないためには、常に他者の顔色を窺いながら、八方美人に振る舞い、その時々他の他人の人生を生きるしかない。それによって、できないことを約束したり、とれない責任を引き受けたり、安請け合い、空手形を切りまくる(沖縄型の)人生になる。
 - 自分に嘘をつき続けるストレスは、想像を絶するもの。さらに、その嘘は間もなく明らかになり、信用を失い、自分の人生を苦しいものにする。他者の期待を満たすように生きること、自分の人生を他人任せにすること、これは、自分に嘘をつき、周囲の人々に対しても嘘をつき続ける生き方である。

- ・ 自由とは人から嫌われること
 - 一方で、自分の好きに生きることの方がよほど難しい。自分が何を望んでいるのか、何になりたくて、どんな人生を歩みたいのか、具体像などなかなか見えてこない。「いかに生きるべきか」という壁に直面する。
 - 自由とは、他者から嫌われることである。自分が誰かに嫌われているということ、それは自分が自由を行使し、自由に生きている証であり、自分自身を生きているしるしである。
 - ◇ 自由とは「組織からの解放」ではない。家庭、学校、地域、会社、国家から飛び出しても自由にはならない。他者の評価を気にかけず、他者から嫌われることを恐れず、承認されないかも知れないというコストを支払わない限り、自分の生き方を貫き、自由になることはできない。
 - ◇ 自己中心的に生きるという意味ではない。他者の課題に介入することこそ、自己中心的。わざわざ嫌われる生き方をせよという意味でもない。嫌われることを恐れるなどということ。
 - ◇ 誰でも「嫌われたくない」と願うが、「自分のことを嫌うかどうか」は他者の課題であって、コントロールできず、介入するべきでもない。
 - 幸せになるために、あらゆる問題を解決するために、嫌われる勇気が不可欠である。
 - ◇ 自由に生きながら、社会と協調するためには、人のために生きなければならない。

- ・ 運命の出会い
 - 「あらゆる人から好かれる人生」と「自分のことを嫌っている人がいる人生」は、「自分に嘘をつく人生」と「自分に正直な人生」の違いである。自分に嘘をつきながら、真実の人間関係は得られない。
 - 承認欲求に基づいて、他者から好かれるように生きれば、表向き友人は多くなるが、すべては嘘に塗り固められた人間関係である。人から嫌われることを覚悟して、自分自身を生きたら、同じような生き方をしている生涯のパートナーに出会うだろう。
 - あなたが、運命の出会いを求めていながら、まだ手にしていないのであれば、それはあなたが自分に嘘をついているからであり、他者から嫌われる勇気を持たないからである。

5. 個と協調

- ・ 和して同せず
 - 他者から嫌われる覚悟をすること、自分らしく生きること、人間関係の課題を分離することは、人間関係から遠ざかるどころか、人間関係に踏み込む第一歩。
 - すべての悩みは、人間関係の悩みである。不幸の源泉は対人関係にある。逆に、幸福の源泉も対人関係にある。
 - そして、人間関係のゴールはシナジー(1+1=3)である。

- ・ 利己的であるということ
 - 承認欲求にとらわれ、他人がどれだけ自分の欲求を満たしてくれるのか、に関心を持つ人は、他者を見ているようで、実際には自分のことしか見ていない。他者への関心を失い、自分にしか関心がない、自己中心的な生き方。
 - 他者からの評価に怯えて生きる人、他者に気遣い、他者にあわせようとしている人も、実は自分にしか関心がないという意味で、自己中心的な生き方をしている。他人によく思われたいから、他人の目を気にしている。それは、他人への関心ではなく、自己への執着に過ぎない。

- ・ シナジーの世界
 - 一方で、他人の承認欲求に基づいて「人の望み通りに生きること」と、自立した人間が「人のために生きること」、は似て非なるもの。人から嫌われる覚悟をもって生きる人は、利己的なようでありながら、「人の望み通りに自分の人生を生きること」を止めたに過ぎない。自分の人生を生きること、はじめて人のために生きることができる。
 - 社会と協調して生きるためには、「社会は、他人は、自分に何を与えてくれるのか」ではなく、「自分はこの人に、社会に何を与えられるか？」を考えなければならない。
 - その手段は、人間関係から逃げずに、向き合うこと。

- ・ 人間関係に向き合う
 - 定年退職をした途端に元気をなくす男性。仕事上の自分の役割から切り離され、肩書きを失い、名刺を失い、ただの人になることが受け入れられずに、一気に老け込んでしまう。逃げ込むべき仕事を失い、社会における自分の居場所を失ったためだ。
 - ◇ 仕事人間は、人間関係を避けるために仕事に逃げ込んでいるケースが多い。大学教員も退官してから3年以内に亡くなる方が多い。
 - ◇ 結婚もせず、仕事を失い、友を失い、人付き合いを避けたまま、親の遺産(軍用地主など?)だけで生きている男性は、人間関係から逃げて生きている。その結果、持てるものを失ったときに、生きられなくなる。
 - ◇ ワーカホリック: 自分はこのだけの時間を働き、家族を養うだけのお金を稼いでいる、社会からも認められている、だから自分は家族で一番価値が高いのだと考え、「行為のレベル」でしか自分の価値を認めていない。行為中心に価値をおく人は、定年後大きなダメージを受ける。
 - 自分が今属している共同体が消滅したとして、自分の身体ひとつになったときに、社会に居場所はあるか? 居場所を確保する唯一の方法は、利己的な生き方を止め、他人に関心をもち、自分と社会の調和をとりながら、シナジーに生きること。
- ・ シナジーを生む「勇気づけ」
 - アドラ心理学では、人を褒めることも叱ることもしない。一般に、褒めること(アメ)も叱ること(ムチ)もコントロールを目的とし、相手に承認欲求を生み出すからだ。
 - 他人の課題に介入するのではなく、援助を行う。勉強は子供の課題であると理解した上で、自分ができることを考える。勉強しなさいと命令するのではなく、自分の力で課題に立ち向かって行けるように勇気づける。
 - ◇ 結果を褒めるのではなく、その人の持つ本質的な価値にスポットを当てる。その人の本質的価値が現れた行動を評価する。
 - 人が現状に踏みとどまっているのは、その人に能力がないからではない。能力の有無ではなく、純粹に「課題に立ち向かう勇気がくじかれていること」が問題だと考える。
 - 人は褒められることによって「自分には能力がない」という信念を形成して行く。褒めてもらうことが目的化すると、結局は他者の価値観に合わせた生き方を選ぶことになる。褒めて人を依存させるのではなく、人間関係に向き合い、鏡となることで自立を手助けする。
 - ◇ 「人は、自分に価値があると思えたときにだけ、勇気を持てる」。人の行動がいかほど価値があるか、社会にとっていかに有益かを伝える。他者から「良い」と評価されるのではなく、「自分は他者に貢献できている」と思える手助けをすること。
 - ◇ 勇気づけは相手を評価しない、裁かない。
 - ◇ 社会に貢献しているかどうかは、行為の問題ではなく、存在の問題である。自分の母親が交通事故で意識不明の重体になったとき、「生きているだけで嬉しい」と思うのではないだろうか。存在に感謝するとはそう言う意味である。

6. 幸せの実践

・ 肯定と受容

- 自己肯定とは、できもしないのに「私はできる」「私は強い」と、自らに暗示をかけること。優越コンプレックスにも結びつく発想であり、自分に嘘をつくことになる。60点の自分を100だと偽ること。
- 自己受容とは、「できない自分」をありのままに受け入れ、できるようになるべく前に進んで行くこと。60点の自分を認めて、100点を目指すこと。
- 受容とは、肯定的な諦めであり、明らかに見るとのこと。「変えられるもの」と「変えられないもの」を見極めること。私たちに「何が与えられているか」は変えられない。しかし、「与えられたものをどう使うか」については、自分の力で変えられる。「変えられないもの」に注目するのではなく、「変えられるもの」に意識を向けること。私たちは能力が不足しているのではない。ただ、勇気が足りていないのだ。

神よ、われわれに与えたまえ

変えられないことを受け入れる心の平静と

帰られることを変えてゆく勇気と

それらを区別する叡智とを

(Dr. ラインホルト・ニーバー作、『ニーバーの祈り』)

O GOD, GIVE US

SERENITY TO ACCEPT WHAT CANNOT BE CHANGED,

COURAGE TO CHANGE WHAT SHOULD BE CHANGED,

AND WISDOM TO DISTINGUISH THE ONE FROM THE OTHER

- 人生の目的は、自立と協調。すなわち、人間的な成長と人の役に立つこと。サンマリーナホテルの人事考課が、この二つであった理由。
 - ◇ 自分を生きる： 真つ当な努力をする、承認欲求を手放す、人間関係で傷つけ合うことを覚悟する、嫌われる勇気を持つ、競争を手放す、過去の自分と戦う。
 - ◇ 人の役に立つ： 課題の分離、人の課題に立ち入らない、自分の課題に立ち入る人にNOという、愛する者への執着を手放す、コントロールを手放す、人に誠実な関心を持つ、人に自分の時間と注意を捧げる。

・ 信じるということ

- 「自己への執着」を「他者への関心」に切り替えるときに、欠かせないのは、他人を信じること。
- 他者を信じるにあたって、一切の条件を付けないこと。信頼に足る根拠があろうとなかろうと信じる。つまり、騙される覚悟をするということ。信じることを恐れていたなら、結局は誰とも意味ある関係を築くことはできない。
- あなたを裏切るかどうかを決めるのは、あなたではない。それは、他者の課題であり、あなたはただ「私がどうするか」だけを考えればよい。信じることの反対は、懐疑である。あなたは人を信じず、疑いながら生きて行くのか、人に信頼を寄せて生きるのかを選択できるのだ。

・ 奉仕

- 自分をありのままに受け入れ、他者を無条件に信じることで、他人は敵ではなく仲間になる。仲間である他者に対して貢献することで、初めて健全な人間関係を築くことができる。
- 他者に奉仕することで、社会に自分の居場所を見つけることができる。ただし、ここでいう奉仕とは、他者のために自分を犠牲にするという意味ではない。自分を捨てて誰かに尽くすことではなく、自分の価値を実感するために、他人に対してなされる行為。
- 奉仕とは、他者が自分に何をしてくれるかではなく、自分が他者に何ができるかを考え、実践すること。そのためには、他人のために自分を犠牲にするのではなく、自分が心からしたいことをせざるを得ない。自分が心から望んでしたこと以外の作業では、相手から感謝されなければ相手を恨むことになる。
- 相手から感謝されないにもかかわらず、「なぜ私だけが?」「なぜみんな手伝ってくれないのか?」と発想せずに、なぜ、奉仕ができるのだろうか?それは、相手のことを仲間だと思えるからである。
- 仕事の本質は奉仕である。奉仕を通じて自分の価値を見いだす作業である。金銭的な報酬はその結果に過ぎない。
- 人間にとって最大の不幸は、自分を好きになれないこと。
 - ◇ 「自分は社会にとって有益である」、「私は誰かの役に立っている」という思いが、自分に価値があることを実感させてくれる。
 - ◇ このとき、他人がどのように判断するかは他者の課題であり、自分にとって重要なことは、「自分が誰かのために立っている」という主観的な感覚、貢献感をもつことである。
 - ◇ 他者からの承認欲求を満たすことで貢献感を得ようとすると、自分に嘘をつき、自由が失われ、幸福を遠ざける。
 - ◇ すなわち、「幸福とは、自由を妨げずに獲得する貢献感である」

・ 普通であることの勇氣

- 不良も優等生も、動機は同じ。特別な存在でありたい、承認欲求を満たしたいという気持ち。誰もが優等生になろうとするが、結果を残すためには努力が必要である。努力を諦めた子供たちは、一転して不良になることで、安易に他者からの注目を獲得しようとする(「安直な優越性の追求」)。
- 子供が問題行動に走ったとき、大人たちは子供を叱る。たとえストレスであっても、叱られることで親からの注目を浴びて、特別な存在でありたいと望んでいる。
- 問題行動に走る子供たちにとっては、暴行や窃盗でさえも、目的にかなっている。
- そもそも、特別になる必要が生じるのは、普通の(ありのままの)自分が受け入れられないからである(自己受容ができないため)。普通であることは、無能であることとは違う。「わざわざ自分の優位性を誇示する必要を感じない」ということである。

- ・ いま、ここ

- 成果主義で生きる人生は、人生を線として捉えている。人生は、達成したその一瞬の喜びと、それに到達するまでの苦しみからなる。人生の大半は途上である。山頂にたどり着けなかった人生には価値がない。
- アドラー心理学では、人生は「連続する瞬間」だと捉える。私たちは、「いま、ここ」にしか生きることができない。私たちの人生は、この瞬間の中にしか存在しない。
 - ◇ 人生は連続する瞬間であり、過去も未来も存在しない。過去にどんなことがあったかなど、自分の「いま、ここ」には何の関係もない。未来がどうあるかは、「いま、ここ」で考える問題ではない。毎日人生の目的を達成する、残りは結果。
 - ◇ 計画的な人生など、それが必要か不必要かと言う以前に、不可能である。
 - ◇ それを知らない大人たちは、子供に「線」の人生を押し付けようとする。いい大学、大きな企業、安定した家庭・・・に向かうレールに乗ることが幸せに向かうと教える。
- これは、大きな目標を目指した努力を否定するものではない。この瞬間を燃やし尽くすように生きることで、結果として目標を達成するのだ。しかしながら、ゴールはあくまでそれぞれの瞬間であり、将来のどこかに目的地は存在しない。
 - ◇ 例えば、エジプトに旅行するとき、なるべく効率的にピラミッドに到着し、そのまま最短距離で帰路につこうとはしない。家から一歩出た瞬間、あるいはそれ以前から旅は始まっており、目的地に向かう道中もすべての瞬間が旅である。何らかの事情で、ピラミッドにたどり着かなくても、旅をしなかったことにはならない。
 - ◇ 空港から直接ヘリコプターでピラミッドを往復する旅行に、どれだけの意味があるだろう？」しかしながら、私たちの大半はそんな人生を送っている。
 - ◇ 人生における最大の嘘は、「いま、ここ」を生きないこと。「いま、ここ」から目を背け、ありもしない過去と、永遠にやってこない未来ばかりに意識を向けて生きること。

- ・ 人生の意味

- 人生が連続する瞬間だとして、人生が「いま、ここ」にしか存在しないとして、人生の意味とは何だろうか？私たちは何のために生まれ、苦難に満ちた生を耐えぬぎ、死を迎えるのだろうか？
- 「人生の意味はない」、「人生の意味は、自分が自分自身に与えるものだ」。人生に意味などない。しかし、自分はその人生に意味を与えることができる。自分の人生に意味を与えることができるのは、自分だけ。
- 自分の人生に迷っているのは、自由を選ぶための葛藤が故である。他者から嫌われることを恐れず、他者の人生を生きない、嘘のない自分の人生を選ぶ勇気を振り絞っていないため。
- 勇気がないと感じるとき、迷ったときは、他人に関心を持ち、人に奉仕し、社会に貢献せよ。他者に貢献する生き方を忘れない限り、迷うことはないし、何をしても良いし、嫌われる人には嫌われ、自由に生きて構わない。
- 自分の力は計り知れないほど大きい。自分が変われば世界が変わってしまう。世界とは、他の誰かが変えてくれるものではなく、自分によってしか変わり得ない。

参考図書： 岸見一郎、古賀史健著『嫌われる勇気』ダイヤモンド社、2013年12月
 岸見一郎著『アドラー心理学入門』KKベストセラーズ、1999年9月
 Alfred Alder, "Education of Children", Gutenberg Publishers (April 3, 2011)