

# あなたは心理学の巨人、アドラーを知っているか？

小倉 広 Ogura Hiroshi

組織人事コンサルタント、心理カウンセラー。大学卒業後、リクルート入社。ソシオネクスト(現・東証一部上場)常務取締役、コンサルティング会社代表取締役などを経て現職。人間力を高める「信頼を主宰」「人生学」の探求および普及活動を行っている。また、20年間のコンサルティングとしてのプロジェクト・マネジメン経験をもとに「対立を合意へ導く」「コミュニケーション」など30冊以上の書籍を著述している。著書には「生きる技術」(日経文芸新書)など30冊以上。お問合せ: info@ogurahiroshi.net

## 自己啓発の源流、知られざる巨人 心理学者アルフレッド・アドラー

ユング、フロイトと並び称される心理学の巨人であり、自己啓発の源流であるアルフレッド・アドラー。彼の影響は至る所に見て取れます。

デール・カーネギーの『人を動かす』『運は開ける』(創元社) やステイブ・R・コヴァーの『7つの習慣』(キングベア出版)、さらにはコミュニケーションの技術として広く知られているコーチングやNLPの多くにも、アドラ

ー心理学の影響が見られます。

では、アドラーの理論とはいかなるものなのでしょうか。本書の1000の言葉からいくつかを抜粋してご紹介致します。

【1】 遺伝や育った環境は単なる材料でしかない。

その材料を使って住みにくい家を建てるか、住みやすい家を建てるかは、あなた自身が決めているのだ。

【2】 自分だけでなく、仲間の利益を大切にすること。

受け取るよりも多く、相手に与えるこ

と。

幸福になる唯一の道である。

【3】 悲しいから涙を流すのではない。

相手を責め、同情や注目を引くために泣いているのだ。

【4】 交友や愛の課題における失敗から逃げるために、必要以上に仕事に熱中する人がいる。

そういう人は、週末の休日さえも恐れるのだ。

【5】 子供は両親が持っている価値感を無視することができない。

全面服従して受け容れるか、全面反抗するのだ。

警察官の子供なのに、非行に走ることもあるのはそれが理由である。

【6】 それが「あなたの課題」ならば、たとえ親に反対されても従う必要はない。自分の課題に足を踏み込ませてはいけな

いのだ。  
【7】 「暗い」のではなく「優しい」のだ。「のろま」ではなく「ていねい」なのだ。「失敗ばかり」ではなく「たくさん

チャレンジをしている」のだ。

【8】 ほめてはいけない。

ほめることは「あなたは私よりも下の存在だ」「どうせあなたにはできっこない」と相手に伝えることに等しいからだ。

【9】 「信用」するのではなく「信頼」するのだ。「信頼」とは裏付けも担保もなく相手を信じること。裏切られる可能性があっても相手を信じるのである。

【10】 自分の不完全さを認め、受け容れなさい。

相手の不完全さを認め、許しなさい。

【11】 苦しみから抜け出す方法はたった一つ。他の人を喜ばせることだ。「自分に何ができるか」を考え、それを実行すればよい。

【12】 「仕事で敗北しませんでした。働かなかつたからです」

「人間関係で失敗しませんでした。人の輪に入らなかつたからです」

彼の人生は完全で、そして最悪だった。

【13】 誰かが始めなくてはならない。

見返りが一切なくても、誰も認めてく

れなくても「あなたから」始めるのだ。

【14】 「この子は言葉を覚えるのが遅いので……」と母親が子どもの通訳を買って出る。

すると子どもは、自分で話す必要がなくなり、本当に言葉が遅くなるだろう。

【15】 罰を与えるのではない。結末を体験させるのだ。

子どもが食事の時間になっても帰ってこなければ、一切叱らずに食事を出さなければよい。

【16】 問題行動に注目すると人はその問題行動を繰り返す。

叱ることは、悪い習慣を身につけさせる最高のトレーニングなのだ。

【17】 叱られたり、ほめられたりして育った人は、叱られたりほめられたりしないと行動をしなくなる。

そして、評価してくれない相手を敵だと思ってしまうのだ。

【18】 あなたのために他人がいるわけではない。

「○○してくれない」という悩みは、自

分のことしか考えていない何よりの証拠である。

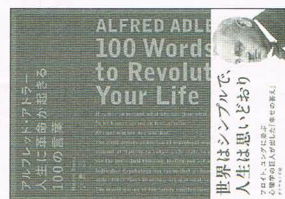
【19】 すべての悩みは対人関係の課題である。仙人のような世捨て人でさえも、実は他人の目を気にしているのだ。

【20】 自ら変わりたいと思えば努力をすれば、ライフスタイル(性格)を変えることは十分に可能だ。

性格は死ぬ1〜2日前まで変えられる。

【21】 ライフスタイル(性格)とは人生の設計図であり、人生という舞台の脚本である。

ライフスタイルが変われば、人生がガラリと変わるだろう。



【アルフレッド・アドラー 人生に革命が起きる 100の言葉】  
小倉 広 [解説]  
定価(本体1600円+税)