



発行：中野区立鷺宮図書館 発行日：2016年10月29日

鷺宮すくすく通信 第33号

第33回 個性づくりテーマ展示

# 子育て心理学 ～アドラー心理学編～



アドラー心理学とは、フロイト、ユングと並びオーストリアの精神科医、アルフレッド・アドラーが創始した心理学です。ストレス社会と言われる現代、生きにくさを解消するヒントとしてアドラー心理学は広く注目を集めていますが、その理論は子育てにもたいへん有用であるといわれており、アドラー心理学を取り入れた多くの育児方法が提唱されています。

今回の展示では、アドラー心理学とはどのようなものであるか、子どもの教育に対してアドラーはどのような考え・理論を述べていたのかを紹介するほか、アドラー心理学をどのように子育てに生かすことができるのか、その具体例を取り上げます。

展示期間：2016年10月29日（土）～12月21日（水）

展示場所：鷺宮図書館 5階 個性展示コーナー

中野区立鷺宮図書館

中野区鷺宮 3-22-5 Tel 03-3337-1044

## ●アドラー心理学とは

初めに、アドラー心理学の基本的な理論を紹介します。

### ★「目的論」

行動の「原因」ではなく「目的」を重視し、理解しようとする事。  
何か行動や問題を起こした時に、そのような行動を起こさせた原因は考えない。  
行動には必ず目的があり、「何を目的としてそのような行動を起こしたか」を考える。

### ★「全体論」

「精神と身体」「感情と理性」というような対立を認めず、人間を分割することのできない不可分なものとしてとらえ、全体として扱う必要があるということ。「身体が勝手に」「カッと成って」というような矛盾は、人の心には存在しないととらえる。

### ★「対人関係論」

人間のあらゆる行動には相手役が存在するため、個人と相手との対人関係を理解しようとする事。  
アドラーは「人生のあらゆる問題はすべて例外なく対人関係の問題である」と述べています。

### ★「認知論」

人間はそれぞれ、自分だけの主観的意味づけを行って物事を見ている。客観事実ではなく、人の行動はその人の視点から理解しなければならないということ。

### ★「自己決定性」

人間は自分の行動を全て自分で決められる。環境や過去をどうとらえ、自分がどう生きるかを決めるのはその人自身であるということ。

人間の行動を探り、人間を要素に分けて考え、環境の影響を免れることができない存在としてみなす旧来の心理学と、アドラーの心理学は対極にあります。

## ●子どもの教育に関するアドラー心理学的考え

アドラー心理学における教育の目的は「共同体感覚」を育てることです。

### 「共同体感覚」とは

他者を仲間だとみなし、そこに自分の居場所があると感じられること。  
他者を信頼し、協力・貢献すること。  
他者に気を配り関心を持ち、その気持ちから、共同体をより良くするために何かをする社会的に有用な人となることを目指すこと。

共同体感覚を持つことこそ、幸せに生きていける方法とアドラーは考えました。  
では、共同体感覚を育てるためにはどうすればよいのでしょうか？

アドラーは「**勇気づけが教育において一番重要である**」と述べています。  
ここで注意したいことは、ほめることと勇気づけることは違うということです。

「**勇気づける**」とは、子どもに困難を克服する活力や自信を与えることです。「すごいね」「えらいね」などとほめることではありません。ほめて育てると、ほめられるために行動する子どもになってしまい、行動すること本来の喜びのために行動する子どもになりません。

また、ほめるというのは一種の評価なので、上下関係が前提にあり、対等な行いではありません。人間関係に上下関係を見出すと精神的な健全さを損なってしまいます。

### ※アドラーの言葉※

「子どもたちに、もっと勇気と自信を与えることで、また、子どもたちに困難は克服できない障害ではなく、それに立ち向かい征服する課題である、と見なすよう教えることで、すべての子どもたちについて、その精神的な能力を刺激する努力をすることを主張します。」

「**勇気づける**」とは逆に、子どもに悪影響を与えるものとして、アドラーは「**勇気をくじく**」ことと「**甘やかしの教育**」をあげています。

「**勇気をくじく**」とは、子どもが話し終わる前に親が口をはさんだり、笑ったり、ばかにしたりすることや、子どもをいつも矯正したり、あらさがしをする、怒りの感情をぶつけて激しく叱る、罰を与えるなどといった行動です。

「**甘やかしの教育**」とは、子どもが何かを言葉に出して頼もうとする前に、親が先回りをしてあらゆることをしてしまう、といった行動です。

「**甘やかしの教育**」と「**勇気をくじく**」ことは、集団への所属感や他者への貢献感を奪ってしまい、共同体感覚を育てることの妨げとなってしまいます。



出典：『アドラー心理学トークンセミナー続 勇気づけの家族コミュニケーション』野田俊作／著 アニマ2001

『子どもを勇気づける教師になろう！』岩井俊憲・永藤かおる／著 金子書房

『アドラー心理学入門』ロバート・W・ランディン／著 前田憲一／訳 一光社

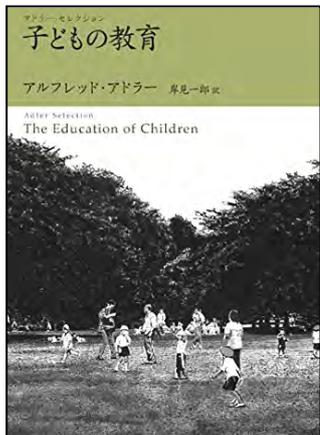
『子どもの教育』A・アドラー／著 岸見一郎／訳 一光社

『人間関係が楽になるアドラーの教え』岩井俊憲／著 大和書房

『人生が大きく変わるアドラー心理学入門』岩井俊憲／著 かんき出版

『個人心理学講義』A・アドラー／著 岸見一郎／訳 一光社

# おすすめ展示図書



『子どもの教育』

A・アドラー／著 アルテ

請求記号：371.4 ア

子どもたちをどのように勇気づければよいのか？親と教師に向けてアドラーが書いた、アドラー育児・教育論の基本となる一冊です。



『アドラー式「言葉かけ」練習帳』

原田綾子／著

日本能率協会マネジメントセンター

請求記号：379.9 ハ

日常の育児に役立つ、わかりやすい勇気づけの言葉かけ具体例が数多く掲載されています。



『イライラしないママになれる本』

野口勢津子／著 秀和システム

請求記号：379.9 ノ

どうすれば子どもを怒ったり叱ったりせずにすむのか。アドラー心理学に基づく考え方や行動が丁寧に解説されています。

# 展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	請求記号	出版年
アドラー心理学で「子どものやる気」を引き出す本	星 一郎	三笠書房	379.9 ホ	2016
アドラー博士の子どもを勇気づける20の方法	星 一郎	ゴマブックス	379.9 ホ	2016
アドラー流「自分から勉強する子」の親の言葉	和田 秀樹	大和書房	379.9 ワ	2016
アドラー博士の子どもに自信をつける30の方法	星 一郎	ゴマブックス	379.9 ホ	2015
マンガでよくわかるアドラー流子育て	宮本 秀明	かんき出版	379.9 ミ	2015
親と子のアドラー心理学	岩井 俊憲	キノブックス	379.9 イ	2015
叱らない子育て	岸見 一郎	学研パブリッシング	379.9 キ	2015
子育てのためのアドラー心理学入門	岸見 一郎	アルテ	379.9 キ	2014
「話を聞ける子」が育つママのひと言	星 一郎	青春出版社	379.9 ホ	2014
家庭と学校に活かすアドラー心理学	古庄 高	二瓶社	371.4 フ	2013
子どものライフスタイル	A・アドラー	アルテ	146.8 ア	2013
人生の迷いが消えるアドラー心理学のススメ	向後 千春	技術評論社	140 コ	2016
人生が大きく変わるアドラー心理学入門	岩井 俊憲	かんき出版	140 イ	2014
勇気の心理学アルフレッド・アドラーが1時間でわかる本	中野 明	学研パブリッシング	146.1 ナ	2014
アドラー臨床心理学入門	鈴木 義也 他	アルテ	146.1 ア	2015

## ◆アドラーは子ども達にどう接していたか

### ★おもちゃを散らかした子どもに

「上手に散らかしたね。今度は上手に片付けられるかな。」

### ★一人で暗い部屋に入るのを嫌がる子どもに

「二歩だけ進めるかな？」

一歩だけ進んだ子どもに

「二歩進めるかな。そしてドアを開けて中を覗けるかな？」



### ★列車の中で大きな声で泣く子どもに

叱ること等はせず、手のひらに乗せたおもちゃの馬を子どもに見せた。  
会話に引き込まれた子どもはすぐに静かになった。

子どもに対する尊敬と信頼を持ち、辛抱強く接していたアドラーには、  
このようなエピソードがたくさん残っています。

出典：『人間関係が楽になるアドラーの教え』岩井俊憲／著 大和書房

『勇気づけの心理学』岩井俊憲／著 金子書房

『子どもの教育』A・アドラー／著 岸見一郎／訳 一光社

## 「子育て心理学(アドラー心理学)」について調べるには

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

### 1 【情報探索のキーワード】効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

アドラー心理学	個人心理学	勇気づけ
共同体感覚	ライフスタイル	劣等コンプレックス
課題の分離	自己受容	ライフタスク

### 2 【基本的な情報源】辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
10代からの心理学図鑑	140 ウ	東中野図書館
誠信心理学辞典	R140.3 セ	中央図書館
APA心理学大辞典	R140.3 エ	中央図書館

中野区立図書館では、育児に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	請求記号	配架場所
子どものからだと心白書 2014	498.7 コ 14	鷺宮図書館
子ども白書 2016	369.4 コ 16	中央・江古田図書館
保育白書 2016年版	R376.1 ホ 16	中央図書館

### 3 【図書を探す】

#### ●館内所蔵を探す

#### ◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
140	心理学	141.9	差異心理学	146.1	精神分析学
146.8	心理療法	371.4	教育心理学	379.9	家庭教育

#### ◎ 中野区立図書館利用者解放端末（OPAC）で探す。

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

#### ● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

#### 4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1926年から1999年までの朝日新聞紙面イメージ 1985年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般紙・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

#### 5 【インターネットを利用する】

●中野区の子育て情報を知る

◎中野区子育てナビ

<http://tokyo-nakano-city.mamafre.jp/>

◎中野区子育て支援情報

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/009/>

●アドラー心理学について知る

◎日本アドラー心理学会

<http://adler.cside.ne.jp/index.html>

◎アドラーギルド

<http://adler.cside.com/index.html>

◎アドラー銀杏の会

<http://adlerginkgoestokyo.jimdo.com/>

◎一般社団法人 日本アドラー心理学協会

<http://www.adlertsukaeru.com/>

◎ヒューマンギルド

<http://www.hgld.co.jp/>



●類縁機関

◎中野区子ども家庭支援センター（中野区役所）

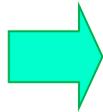
<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/242900/d001434.html>

## ● 勇気づけの子育て実践法

アドラーは「勇気づけが教育において一番重要である」と述べていると紹介しました。では、「勇気づける」とは具体的にどのような行動・言動なのでしょう。ここではいくつかの具体例をあげてみます。

### ★原因ではなく、未来の目的に目を向ける

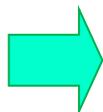
どうして〇〇できないの？  
どうして〇〇したの。



どうしたら〇〇できるかな。  
どうしたら〇〇しないで済むかな。

### ★子ども自身ではなく、行為そのものに言及する

〇〇してえらいね。いい子だね。  
〇〇するなんて、悪い子ね。



〇〇してくれたからとても助かった。  
〇〇してくれて嬉しい。  
〇〇したら悲しい。嫌だな。

### ★成果・結果ではなく過程を重視する

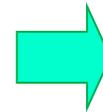
〇〇できてすごいぞ。  
〇〇できてえらかったね。



努力したんだね。  
一生懸命がんばったんだね。

### ★批判・強制ではなく提案をする

〇〇したらダメでしょ。  
〇〇しなさい。



〇〇したほうがいいんじゃない？  
こうしたらどう？  
(あくまで判断は子どもに委ねる)

### ★他人と比べるのではなく、子ども自身の過去と比べる

あの子より上手だね。  
あんな子に負けてどうするんだ。



この前よりずいぶん良くなったね。  
前よりずっと上手になったね。

### ★I(アイ)メッセージを使う

〇〇はやめなさい。



私は〇〇はやめてほしいな。  
私は〇〇するのは良くないと思うな。

しかしいずれも、テクニックや口先だけを取り繕うのでは勇気づけになりません。子どもときちんと向き合い、信頼関係を築き、誠実な態度で、心から沸きあがってくる言葉で伝えることが大事です。

出典：『勇気づけの心理学』岩井俊憲／著 金子書房 『人間関係が楽になるアドラーの教え』岩井俊憲／著 大和書房

『アドラー心理学トークンセミナー続 勇気づけの家族コミュニケーション』野田俊作／著 アニマ2001

『アドラー博士が教える子どもを伸ばすほめ方ダメにするほめ方』星一郎／著 青春出版社