

滋賀県断酒同友会
会員・家族の自己研修資料

『嫌われる勇気』（岸見一郎、古賀史健）

より抜粋

滋賀県断酒同友会

『嫌われる勇氣』

人は変われる、世界はどこまでもシンプルである、誰もが幸福になれる/ あなたが世界を複雑なものにしている/ 人はだれしも客観的な世界に住んでいるのではなく、自らが意味づけをした主観的な世界に住んでいる/問題は世界がどうであるかではなく、あなたがどうであるか/ あなたにその勇氣があるか/ 人は変われるのみならず幸福になることもできる

第一夜 ト라우マを否定せよ

①知られざる「第三の巨頭」

フロイト、ユングと並ぶ三大巨頭/ アドラー心理学は堅苦しい学問でなく、人間理解の真理、また到達点として受け入れられている/ 時代を100年先行したともいわれるアドラーの思想にはまだまだ時代が追いつき切れていない

②なぜ人は変われるのか

アドラー心理学では過去の「原因」ではなく今の「目的」を考える/ 目的論、「外に出たくないから不安という感情を作り出している」と考える、アドラー心理学ではこれを「目的論」という/ 我々は原因論の住人である限り一歩も前へ進めない

③トラウマは存在しない

アドラー心理学ではトラウマを明確に否定する/ 「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。我々は自分の経験によるショック、いわゆるトラウマに苦しむのではなく、経験の中から目的にかなうものを見つけ出す。自分の経験によって決定されるのではなく、経験に与える意味によって自らを決定する」/ 我々は皆何かしらの目的に沿って生きている

④人は怒りを捏造する

大声を出すために怒った/ ウェイターを屈服させ、自分に従わせたかった、その手段として怒りという感情を捏造した/ 怒りとは出し入れ自由な道具

⑤過去に支配されない生き方

アドラーの心理学はニヒリズムの対極にある思想/ ト라우マの議論に代表されるフロイト的な原因論とは形を変えた決定論であり、ニヒリズムの入り口/ 人間が変われる存在だとしたら、原因論に基づく価値観などありえず目的論に立脚せざるを得ない/ 「人は変われる」を前提に考えよ

⑥あなたはこのままでいいのか

もしも幸せを実感できずにいるのであれば「このまま」でいい筈がない/ 「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」

⑦あなたの不幸はあなた自身が選んだもの

我々に必要なのは交換ではなく更新/ 今のあなたが不幸なのは、自らの手で「不幸」であることを選んだから/ ギリシャ語の「善」は「ためになる」の意、「悪」は「ためにならない」の意/ あなたは「不幸であること」がご自身にとっての「善」だと判断した

⑧人は常に変わらないという決心をしている

性格や気質を「ライフスタイル（世界や自分のことをどう見ているか意味づけの集約させた概念）」という言葉で説明/ あなたはあなたのライフスタイルを自ら選んだ/ アドラー心理学の見解では10歳前後で選択したもの/ ライフスタイルが先天的に与えられたものでなく、自分で選んだものならば、再び自分で選び直すことも可能/ あなたが変われないでいるのは、自らに対して「変わらない」という決心を下しているから/ つまり人はいろいろと不満はあったとしても「このままのわたし」でいることの方が楽であり、安心なのだ/ アドラー心理学は勇気の心理学、あなたが不幸なのは過去や環境のせいではなく「幸せになる勇気」が足りていないから

⑨あなたの人生は「いま、ここ」で決まる

「いまのライフスタイルを止める」という決心/ 「もしも何々だったら」と可能性の中に生きているうちは、変わるなどできない/ あなたは「あなた」のまま、ただライフスタイルを選び直せばいい、厳しいかもしれないがシンプル/ 目的論では「これまでの人生に何があったとしても、今後の人生をどう生きるかについて何の影響もない」

第二夜 すべての悩みは対人関係

①なぜ自分のことが嫌いなのか

あなたが「自分を好きにならないでおこう」と決心しているから/ 「赤面症という症状を必要としている」から/ 可能性の中に生きることができる/ 勇気づけ/ 他者から嫌われ、対人関係の中で傷つくことを過剰に恐れている/ あなたの目的は、「他者との関係のなかで傷つかないこと」/ 「悩みを消し去るには、宇宙の中にただ一人で生きるしかない」

②すべての悩みは「対人関係の悩み」である

孤独を感じるにも、他者を必要とする/ アドラーは「人間の悩みはすべて対人関係の悩みである」と断言/ 内面の悩みなどというものは存在しない

③劣等感、主観的な思い込み

身長155cmは劣等性ではなかった/ 問題はその身長について私がどのような意味づけをほどこすか、どのような価値を与えるか/ 我々を苦しめる劣等感とは「客観的な事実」ではなく「主観的な解釈」/ 自分の手で選択可能/ 客観的な事実を動かすことはできないが、主観的な解釈はいくらでも動かす事が出来る、しかも私たちは主観的な世界の住人である/ 劣等感とは自らの価値判断にかかわる言葉/ 価値は社会的な文脈、一つのコモンセンス（共通感覚）ではあっても客観としての価値ではない/ 価値の問題も対人関係に還元される

④言い訳としての劣等コンプレックス

人は無力な存在としてこの世に生を受けるため、無力な状態を脱したい普遍的な欲求をもつ、これを「優越性の追求」/ 理想に到達できていない自分に対し、まるで劣っているような感覚を抱く/ 優越性の追求も劣等感も病気ではなく健康で正常な努力と成長への刺激である/ 劣等感と劣等コンプレックス/ 劣等コンプレックスとは、自らの劣等感のある種の言訳に使い始めた状態のこと/ 「見かけの因果律」本来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/ 「現実的な努力をしたくない。いま享受している楽しみを犠牲にしてまで変わりたくない、つまりライフスタイルを変える勇気を持ち合わせていない」

⑤自慢する人は、劣等感を感じている

Aさえなければ、私は有能であり、価値があるのだ、と言外に暗示している/ 「劣等感を長く持ち続けることに我慢できる人は誰もいない」/ 「優越コンプレックス」努力や成長といった健全な手段でなくもっと安直な手段によって保障しようとする/ 自分がすぐれているかのようにふるまい、偽りの優越感に浸る、権威づけ、ブランド、有名人と懇意、手柄の自慢/ アドラーは指摘する「もしも自慢する人がいるとすれば、それは劣等感を感じているからに過ぎない」/ 不幸自慢、不幸であることによって「特別」であろうとし、不幸であるという一点において人の上に立とうとする/ 自らの不幸を武器に相手を支配しようとする、その人は永遠に不幸を必要とする

⑥人生は他者との競争でない

同じ平らな地平に、前を進んでいる人もいれば、その後ろを進んでいる人もいる/ 優越性の追求とは自らの足を前に踏み出さんとする意思であって、他者よりも上をめざさんとする競争の意志ではない/ 誰と競争することもなくただ前を向いて歩いていけばいい/ 健全な劣等感とは他者との比較のなか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/ 我々は「同じではないけれど対等」/ 今の自分より前に進もうとすることにこそ価値がある

⑦「お前の顔を気にしているのはお前だけ」

対人関係の軸に「競争」がある限り、人は対人関係の悩みから逃れられず、不幸から逃れることはできない/ 他者全般のことをひいては世界のことを「敵」だと思ってしまう/ 「お前の顔を気にしているのはお前だけだよ」/ 対人関係を競争で考え、他者の幸福を「わたしの負け」であるかのようにとらえているから、祝福できない/ 「人々は私の仲間なのだ」と実感できていけば世界の見え方は全く違ったものになる

⑧権力争いから復讐へ

その人の隠し持つ「目的」を考える/ 「権力争い」、勝つことによって、自分の力を証明したい/ 争いに敗れた相手は次の段階「復讐の段階に突入する/ 権力争いを挑まれたときは絶対にのってはいられない、対人関係がこの段階にまで及ぶと当事者同士では解決不可能

⑨非を認めることは負けじゃない

「怒りという道具に頼る必要がない」/ ひとは対人関係の中で、「私は正しいのだ」と確信した瞬間、既に権力争いに踏み入れている/ あなたが正しいと思うなら、他の人がどんな意見であれ、そこで完結すべき話/ 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

⑩直面する人生のタスク（課題）をどう乗り越えるか

どうしてあなたが他者を「敵」とみなして「仲間」だと思えないのか、それは勇気をくじかれたあなたが、「人生のタスク（課題）」から逃げているせいである/ アドラー心理学では人間の行動面と心理面にはっきりした目標を掲げている

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

心理面の目標 ③私には能力あるという意識

④人々は私の仲間であるという意識

これらの目標は「人生のタスク」と向き合うことで実現できる/ アドラーはひとの成長の過程で生まれる対人関係を「仕事のタスク」、「交友のタスク」、「愛のタスク」の3つに分け、まとめて「人生のタスク」といった。対人関係を軸とした話、対人関係の距離と深さ、そこを強調するため『3つの絆（きずな）』とも表現した、/ 一人の個人が社会的な存在として生きて行こうとすると、直面せざるを得ない対人関係、それが人生のタスク/ 仕事のタスクの段階で躓いてしまったのがニート、引きこもりは、本人がどこまで自覚しているかは別として核にあるのは対人関係

⑪赤い糸と頑強な鎖

アドラー心理学は他者を変えるための心理学でなく、自分が変わるための心理学/ 愛のタスクが最も難しい/ 人は、「この人と一緒にいると、とても自由にふるまえる」と思えたとき愛を実感する事が出来る/ 一緒に仲良く暮らしたいのであれば、互いを対等的人格として扱わなければならない/ 恋愛や夫婦関係には別れるという選択肢がある、親子関係ではそれができない、親子関係の難しさがそこにある/ 逃げてはならない、一番いけないのは、「このまま」の状態で立ち止まること

⑫「人生の嘘」から目を逸らすな

他者を敵だとみなし仲間と思えないのは人生のタスクから逃げているから/ 相手は何も変わっていない、自分の目的が変わっただけ/ 嫌うべき理由など簡単に発見できる、だからこそ世界はいつでも危険なところになりうるし、あらゆる他者を「敵」と見なすことも可能/ アドラーは様々な口実を設けて人生のタスクを回避しようとする事態を指して「人生の嘘」とよびました/ 語るべきは善悪でもなく、道徳でもなく“勇気”の問題

⑬所有の心理学から使用の心理学

アドラーの心理学は所有の心理学ではなく使用の心理学/ 人間は原因論的なトラウマに翻弄されるほど脆弱な存在ではない、目的論の立場に立って、自分の人生を、ライフスタイルを、自分の手で選ぶのだ、我々にはその力がある

第三夜 他者の課題を切り捨てる

①承認欲求を否定する

対人関係の悩みは承認欲求に集約される/ アドラー心理学では他者から承認を求めることを否定する

②「あの人」の期待を満たすために生きてはいけない

我々は他者の期待を満たすために生きているのではない/ 他者の期待など満たす必要はない/ ユダヤ教の言葉に「自分が自分のための自分の人生を生きているのでなければいったい誰が自分のために生きてくれるのだろう」/ 他者の評価ばかり気にしていると他者の人生を生きることになります/ 他者もまた「あなたの期待を満たすために生きているのではない」/ 神なき世界のニヒリズムを克服するためにも他者からの承認を否定する必要がある

③「課題の分離」とは何か

これは誰の課題なのか/ 我々はこれが誰の課題なのかという視点から自分の課題と他者の課題を分離していく必要がある/ 他者の課題に踏み込まない/ あらゆる対人関係のトラブルは、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引き起こされる/ 誰の課題かを見分け方法はシンプルで「その選択によってもたらされ結末を最終的に引き受けるのは誰か?」/ 援助はするがその先は踏み込めない「馬を水辺に連れて行くことはできるが、水を飲ませることはできない」ということわざ/ 自分を変えることができるのは自分しかない、

④他者の課題を切り捨てよ、

もし人生に悩み苦しんでいるとしたら—その悩みは対人関係なので—まずは、「これから先は自分の課題ではない」という境界線を知りましょう、そして他者の課題は切り捨てる。これが人生の荷物を軽くし、人生をシンプルなものにする第一歩です。

⑤対人関係の悩みを一気に解消する方法、

自らの生についてあなたが出来ることは「自らが信じる最善の道を選ぶこと」、その選択について他者がどういう評価を下すのか、これは他者の課題であってあなたにはどうにもできない話です/ 「お前の顔を気にしているのはお前だけだよ」/ 他者の課題には介入せず、自分の課題には誰一人介入させない

⑥「ゴルディオスの結び目」を断て

複雑に絡み合った対人関係における結び目は、もはや従来の方法で解きほぐすのではなく、何か全く新しい手段で断ち切らなくてはなりません/ 課題の分離は対人関係の最終目標ではありません、むしろ入り口です/ 良好な対人関係を結ぶにはある程度の距離が必要/ 見返りを求めてはいけないし縛られてもいけない、課題の分離とはかけ離れた発想

⑦承認欲求は不自由を強いる、

誰からも嫌われたくない/ 他者の期待を満たすように生きること、そして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/ 他者の課題に介入する事こそ、自己中心的な発想

⑧本当の自由とは何か、

他者から嫌われたくないと思うこと、極めて自然な欲望であり衝動であり、これをカントは「傾向性」と呼んだ/ 「自由とは他者から嫌われる勇気である」/ 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、承認されないかもしれないというコストを支払わない限り、自分の生き方を貫くことはできない/ 幸せになる勇気には嫌われる勇気も含まれる、

⑨対人関係のカードは「私」が握っている

対人関係のカード、という観点から考えるとよい/ 対人関係のカードは常に「わたし」が握っていた/ 私が変わったところで、変わるのは「わたし」だけ/ 対人関係でいうと、どうしても二人の人間関係や大勢との関係をイメージしてしましますが、まずは自分なのです/ 承認欲求に縛られていると、対人関係のカードはいつまでも他人に握られたままになります。人生のカードを他人にゆだねるか、それとも自分が握るのか、課題の分離、自由について今一度整理を

第四夜 世界の中心はどこにあるか

①個人心理学と全体論

アドラー心理学（正式名称：個人心理学）では身体の症状を心と切り離しては考えない/人間をこれ以上分割できない存在だと捉え「全体としてのわたし」を考えることを全体論という/ 「良好な人間関係を結ぶにはある程度の距離が必要」、課題の分離は他者を遠ざけるための発想ではなく、複雑に絡み合った対人関係の糸を解きほぐすための発想/ 対人関係の悩みを解決する処方箋として課題を分離することは対人関係の出発点

②対人関係のゴールは「共同体感覚」

共同体感覚/ 他者を仲間だとみなし、そこに「自分の居場所がある」と感じられることを、共同体感覚という/ 共同体感覚とは幸福なる対人関係のあり方を考える最も重要指標/ 最小の単位は「わたしとあなた」、これを起点に自己への執着を他者への関心に切り替えていく、

③なぜ「わたし」にしか関心がないのか

「課題の分離」が出来ておらず承認欲求にとらわれている人もまた、極めて自己中心的/ 「他者からどう見られているか」ばかりを気にかける生き方こそ、「わたし」にしか関心を持たない自己中心的なライフスタイルなのである。

④あなたは世界の中心ではない

「わたし」は世界の中心に君臨しているのではない/ あなたは共同体の一部であって、中心ではない/ 我々はみな所属感を求めている、所属感は共同体に対して自らが積極的にコミットすることによってえられる/ 「人生のタスク」に立ち向かうこと、つまり仕事、交友、愛という対人関係のタスクを回避することなく自ら足を踏み出していく/ 「私はこの人に何を与えられるか？」を考えなければならない/ 所属感とは生まれながらにして持っているものではなく、自らの手で獲得していくもの

⑤より大きな共同体の声を聞け

共同体の範囲が無限大/ 例えば現職場でトラブルがあった場合、その職場こそがすべてだと思っているとあなたはどこにも所属感をもてないことになる。そしてより小さな共同体、例えば家庭の中に逃げ込み、そこに引きこもってしまい所属感を得ようとする。ここで注目してほしいのはもっと大きな共同体があるということ。もしその職場に居場所がないのなら、外部に別の居場所を見つけければいい、退職届一枚で縁が切れる職場など所詮その程度のつながりでしかない。ひとたび世界の大きさを知ってしまえば、現在の職場で感じていた苦しみが「コップの中の嵐」であったことが分かる、覚えておいてほしい行動原則、対人関係の中で困難にぶつかったとき、出口が見えなくなってしまったとき、まず考えるべきは「より大きな共同体の声を聞け」/ 関係が壊れることだけを恐れて生きているのは他者のために生きる不自由な生き方/ 目の前の小さな共同体に固執することはない。もっとほかの私とあなた、もっとほかの「みんな」もっと大きな共同体は必ずある。

⑥叱っていけない、ほめてもいけない

横の関係、褒めてはいけない、叱ってもいけない/ ほめるという行為には「能力のある人が、能力のない人に下す評価」という側面が含まれている/ 背後にある目的は操作/ アドラー心理学では

あらゆる「縦の関係」を否定し、すべての対人関係を「横の関係」とすることを提唱している/ 同じでないけれど対等/ 劣等感とは、縦の関係から生じてくる意識

⑦勇気づけというアプローチ

対人関係を縦でとらえ、相手を自分より低く見ているからこそ、介入してしまう/ 介入ではなく援助を行う、強制ではなく、あくまで課題を分離したまま、自力での解決を援助していく。「馬を水辺に連れて行くことはできるが、水を飲ませることはできない」という、あのアプローチ、課題に立ち向かうのは本人、その決心をするのも本人/ 横の関係に基づく援助のことをアドラー心理学では「勇気付け」と呼んでいる/ ほめることではない、人はほ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いく/ まずは課題の分離をすること、そしてお互いが違うことを受け入れながら、対等な横の関係を築く、勇気づけはその先にあるアプローチ

⑧自分には価値があると思えるために

一番大切なのは他者を評価しないということ/ 人は感謝の言葉を聞いた時、自らが他者に貢献できたことを知る/ 「人は自分には価値があると思えた時にだけ勇気が持てる」/ 人は「わたしは共同体にとって価値がある」と思えた時にこそ自らの価値を実感できる/ 自らの主観によって「私は他者に貢献できている」と思えること

⑨ここに存在しているだけで価値がある

他者のことを「行為」のレベルではなく、「存在」のレベルで見えていく、他者が「何をしたか」で判断せず、そこに存在していること、それ自体を喜び、感謝の言葉をかけていく/ 同様の質問に対し、アドラーは「誰かが始めなければいけない、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。私の助言はこうだ。あなたが始めるべきだ、他の人が協力的であるかどうかなど考えることなく」

⑩人は「わたし」を使い分けられない

まずは他者との間に一つでもいいから横の関係を築いていくこと/ 誰か一人とでも縦の関係を築いているとしたら、あなたは自分でも気づかないうちに、あらゆる対人関係を「縦」でとらえている/ 逆に言えば、誰か一人でも本当に横の関係を築く事が出来たなら、それはライフスタイルの大転換/ 意識の上で対等であること、そして主張すべきは堂々と主張することが大切

第五夜 「いま、ここ」を真剣に生きる

①過剰な自意識が、自分にブレーキをかける

自己執着を他者への関心に切り替える事が出来ない/ わたしはナルシストではなく、己を忌み嫌うリアリスト

②自己肯定でなく自己受容

自己への執着を他者への関心に切り替え、共同体感覚をもてるようになること、そこに必要になるのが「自己受容」、「他者信頼」「他者貢献」/ 自己肯定とはできもしないのに自分はできると自らに暗示をかけること、自己受容は60点の自分をそのまま60点として100点にするにはどうした

らよいかを考えるのが自己受容、「肯定的なあきらめ」と表現している/ 肯定的あきらめ、「変えられるもの」と「変えられないもの」を見極める/ 「ニーバーの祈り」といわれる「神よ、願わくば、私に変えられない物事を受け入れる落ち着きと変えることの出来る物事を変える勇気と、その違いを常に見分ける知恵とをさずけたまえ」/ 我々は何かの能力が足りないではありません、ただ“勇気”が足りていない、すべては勇気の問題なのです

③信用と信頼は何が違うの

「自己への執着」を「他者への関心に」切り替えるときに欠かすことの出来ない第2のキーワード「他者信頼」/ 信頼とは他者を信じるにあたって一切の条件を付けないこと/ 裏切るのが裏切らないのかを決めるのは他者の課題、あなたはただ「私がどうするか」だけを考えればいい/ 無条件の信頼とは対人関係をよくするため、横の関係を築いていくための手段/ 信頼することを恐れていたなら、結局は誰とも深い関係を築く事が出来ない/ もしあなたがその人との関係をよくしたいと思わないのならはさみで断ち切ってしまうても構わない。断ち切る、切らないはあなたの課題なのだから/ 裏切られることを踏み越える勇気は自己受容からくる、ありのままの自分を受け入れ、「自分にできること」と「自分には出来ないこと」を見極めることさえできれば、裏切りが他者の課題であることも理解できるし、他者信頼に踏み切ることも難しくなくなる/ 我々には信じることもできる、疑うこともできる、そして我々は他者を仲間とみなすことを目指す。信じることと疑うことどちらを選択するかは明らか

④仕事の本質は、他者への貢献

3つ目のキーワード他者貢献、仲間である他者に対して、何らかの働きかけをしていくこと。貢献しようとする事。それが他者貢献/ 自己犠牲ではない、むしろアドラーは、他者のために自分の人生を犠牲にしてしまう人のことを「社会に過度に適応した人」であるとして警鐘を鳴らしている/ 他者貢献とは、「わたし」を捨てて誰かに尽くす事ではなく、むしろ「わたし」の価値を実感するためにこそ、なされるもの/ われわれは労働によって他者貢献をなし、共同体にコミットし、「私は誰かの役に立っている」ことを実感して、引いては自己の存在価値を受け入れている

⑤若者は大人より前を向いている

他者が私に何をしてくれるかではなく、私が他者に何をできるかを考え実践していきたい/ 他者が「仲間」であるのなら、いかなる貢献も偽善にならないはず、あなたがずっと偽善という言葉にこだわっているのは、まだ共同体感覚を理解できていないから/ 自己受容、他者信頼、他者貢献の3つは一つとして欠かすことの出来ない円環構造として結びついている。ありのままの自分を受け入れる、つまり「自己受容」するからこそ、裏切りを恐れることなく「他者信頼」する事が出来る、そして他者に無条件の信頼を寄せて、人々は自分の仲間だと思っているからこそ、「他者貢献」することができる、さらには他者に貢献するからこそ「私は誰かの役に立っている」と実感し、ありのままの自分を受け入れる事が出来る「自己受容」する事が出来る。/

アドラー心理学の目標

- 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
- 心理面の目標 ③私には能力あるという意識
- ④人々は私の仲間であるという意識

①と③は自己受容に関する話、②と④は他者信頼につながり他者貢献につながっていく、アドラー自身「人間を理解することは容易ではない、個人心理学は恐らくすべての心理学の中で学び実践する事が最も難しい」と述べている/ 理解し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さえいわれている

⑥ワーカホリックは人生の嘘

間違っではいけないのは攻撃してくる「その人」に問題があるだけであって、決して「みんな」が悪いわけではないという事実/ 神経症的なライフスタイルの人は「みんな」「いつも」「すべて」と一般化の言葉を口癖にする、アドラー心理学ではこうした生き方を「人生の調和」を欠いた生き方と考える/ どうでもいいはずのごく一部にだけ焦点を当てて、そこから世界全体を評価しようとしている/ ワーカホリックもまた人生の調和を欠いている、人生の特定の側面だけに注目し、「仕事が忙しいから家庭を顧みる余裕がない」と弁明するが、これは人生の嘘/ 仕事を口実に、他の責任を回避しようとしている/ 自分を「行為のレベル」でしか、自分の価値を認めることができていない/ 自分を「行為のレベル」で受け入れるのか、それとも「存在のレベル」で受け入れるか、これはまさに「幸せになる勇気」にかかわる問題

⑦人はいま、この瞬間から幸せになる事が出来る

今この瞬間から幸福になる事が出来ます/ 「自分がどうやって幸福になるのか？」深く考えてこなかった/ 人間にとって最大の不幸は自分を好きになれないこと。この現実に対し、アドラーはシンプルに回答「私は共同体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だけが、自らに価値があることを実感させてくれる」/ 他者貢献とは目に見える貢献でなくとも構わない/ 主観的な感覚すなわち「貢献感」を持てればそれでよい/ 幸福とは貢献感である/ 承認欲求は貢献感を得るための手近な手段/ 貢献感を得るための手段が「他者から承認されること」になってしまうと、結局は他者の望み通りの人生を歩まざるを得ない、すなわち承認欲求を通じて得られた貢献感には自由がない/ 貢献感が持てているのなら他者からの承認はいらなくなる。承認欲求にとらわれている人は未だ共同体感覚を持っておらず他者信頼や他者貢献が出来ていない、共同体感覚さえあれば、他者からの承認はいらない

⑧「特別な存在」でありたい人が進む、二つの道

最初の段階で特別によくあろうとする、うまくいかなかった場合、特別に悪くあろうとする。目的は一つ、他者の注目を集め、「普通」の状態から脱し、「特別な存在」になること/ 安直な優越性の追求

⑨普通であることの勇気

アドラー心理学で大切にしている言葉「普通であることの勇気」/ わざわざ自らの優越性を誇示する必要などない、

⑩人生とは連続する刹那である

人生とは連続する刹那、われわれは「いま、ここ」にしか生きることができない/ もしも人生が線であるなら、人生設計も可能であるだろうが我々の人生は点の連続でしかない、計画的な人生など、それが必要か不必要かという以前に不可能。

⑪ダンスするように生きる

人生とは今この瞬間をくるくるとダンスするように生きる連続する刹那である/ ダンスを踊っている「今、ここ」が充実していればそれでいい、目的地は存在しない/ 目的地に到達せんとする人生を「キネーシス的（動的）な人生」と言い、ダンスを踊るような人生「エネルゲイア的（現実且つ動態的）な人生」という/ キネーシス的とは目的地にたどり着くまでの道のりは目的地に到達していないという意味で不完全とする人生、エネルゲイア的とは「いまなしつつある」ことが、そのまま「なしてしまった」ことであるような動きあるいは「過程そのものを、結果と見なすような動き」

⑫「いま、ここ」に強烈なスポットライトを当てよ

「いま、ここ」に強烈なスポットライトを当てていたら、過去も未来も見えなくなってしまう/ 人生は連続する刹那であり、過去も未来も存在しません、あなたは過去や未来を見ることで自らに免罪符を与えようとしている。過去にどんなことがあったかなど、あなたの「いま、ここ」には何の関係もないし、未来がどうであるかなど「いま、ここ」で考える問題でない/ 「いま、ここ」にスポットライトを当てるとするのは、今できることを真剣かつ丁寧にやっていくこと、刹那主義、享楽主義ではない

⑬人生最大の嘘

どう生きたかその刹那を見ていく、「今、ここ」を真剣に生きること、それ自体がダンス/ 人生は常に完結/ 人生における最大の嘘、それは「いま、ここ」を生きないこと/ 決めるのは、昨日でも明日でもありません、「いいま、ここ」です

⑭無意味な人生に「意味」を与えよ

人生の意味とはという問いに対し、アドラーの答えは「人生に一般的な意味はない、人生の意味はあなたが自分自身に与えるものだ」/ 「これから何ができるか」を考えるべき/ アドラー心理学では自由なる人生の大きな指針として、「導きの星」というものを掲げる/ 「他者に貢献するのだ」という導きの星さえ見失わなければ迷うことはないし、何をしてもいい、嫌われる人には嫌われ、自由に生きて構わない/ 「私の力は計り知れないほど大きい」、世界とは他の誰かが変えてくれるものではなく、ただ「わたし」によってしか変わりえない

もう一度アドラーの言葉を贈りましょう。

「誰かが始めなければいけない、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。私の助言はこうだ。あなたが始めるべきだ、他の人が協力的であるかどうかなど考えることなく」