

# おじいちゃんとおばあちゃんにもわかるアドラー心理学 ～アドラー心理学「共同体感覚」（幸福の3条件）について～

来週の「嫌われる勇気」では

アドラー心理学の土台となる考え方

「共同体感覚」（幸福の3条件）が登場します。

アドラー心理学の他の考え方は、忘れてもいいので（笑）

これだけは、覚えておいてください。

はじめに少しだけ解説をすると

「共同体」とは、人が所属するグループのようなものです。

例えば

「家族」もそうだし

「学校」もそうだし

「自治会」もそうだし

「職場」もそうだし

いろんなグループがありますね。

それが、「共同体」だと思ってください。

そして

「共同体感覚」は

「幸福の3条件」とも言い換えることができます。

## 「幸福の3条件」

とは、人が生きていくのに

「この3つが満たされたら人は、しあわせなんじゃないか」

とアドラーが、言ったものです。

## 【幸福の3条件】

- 1、自分が好きでいる  
(自分をありのままに受け容れられている)
- 2、人を信頼できる  
(その人が好き)
- 3、「人の役に立てる」という感覚(体験)がある

以上の3つです。

わかりやすく、例えを出して説明します。

みそのちゃんと、まひろちゃんが  
「松尾家」という「共同体」にやってきました。

松尾家に来た時に

みそのちゃんや、まひろちゃんが

- 1、「私は、ここにいていい」
- 2、「おじいちゃんや、おばあちゃんが好き」
- 3、「おじいちゃんや、おばあちゃんの役に立てている」

と思えたら

「幸福の3条件は満たされる」

ということになります。

恐らく、彼女たちはそう思っているはずなので

彼女たちにとって「松尾家」は

とても居心地のいい共同体のはずです。

例えば、3の「役に立てる感覚」

はお手伝いをしてくれたときに

「ありがとう」

と言ってあげることもいいし

「みそのちゃんや、まひろちゃんが来てくれて  
おじいちゃんも、おばあちゃんも とても嬉しいわ」

と言ってあげることや

それを態度に表してあげることもそうです。

みそのちゃんとまひろちゃんが  
松尾家に喜んでやってきてくれるのは、なぜか？

というと

松尾家でいることが、幸福でいるための3つの条件が満たされているから  
にほかなりません。

これからも、みおちゃんも含めて  
このような関わりをしてあげてください。

また、言葉のかけ方は

「すごいね」

と褒めることも素晴らしいし

それ以上に素晴らしいのは

「今日も、来てくれて、ありがとう」

「みそのちゃんやまひろちゃんに会えると元気が出るよ」

と伝えることです。

これを「勇気づけ」と呼んでいます。

この勇気づけをすることで

「ここに来てよかった」

「おじいちゃんや、おばあちゃんがいてくれて、嬉しい」

「私は、ここに来るだけで、役に立てる存在なんだ」

ということを、学びます。

また、彼女たちは、それを学び続けることで、大人になるまでに

あるいは、大人になった後も

そうした「共同体感覚」（幸福の3条件）

を自らも体験しようとし

周りに関わる人たちにも

そう関わろうとするでしょう。

今のような関わりをしてあげることは  
最高の教育を、孫に残せると思います。

また、万が一、これからの未来で、彼女たちが

学校やクラブ活動、友達のグループ  
という他の「共同体」で傷つく体験をしたとしても

「松尾家」  
という絶対に安心できる共同体に  
帰ってくる事ができれば

彼女たちは、生きる勇気を、何度でも、取り戻すでしょう。

おばあさん（ひいばあさん）も同じです。

確かに、高齢であることなどは、ありますが

「私は、ここにいられて、しあわせだ」

と思えるように、してあげてください。

例えば

「みそのちゃんも、まひろちゃんも  
ひいばあさんと遊べて、とても喜んでいたよ」

ということを伝えてあげる。

これは、クライアントさんの事例  
でも体験していますが

高齢者であろうが  
認知症が進んだ人であろうが

このような関わりをすることで必ず、よい変化が起こります。

また、もし、身近で淋しそうにしている人や

幸福を感じられないように見える人がいたら

この幸福の3条件を、思い出してみてください。

必ず

**自己不信、他者不信、貢献感の欠乏**

のどれか、が起こっています。

できる範囲で、助けてあげてください。

また、それが難しく感じるときは

お父さんやお母さんが

幸福の3条件を満たせていない  
ということになるでしょう。

そんなときには

誰かに助けを求めるようにして  
(あるいはお互いに助け合って)  
ください。

**自分たちが幸福でいることの最大の価値は  
他の人の幸福に貢献することなのです。**

以上、アドラー心理学の「共同体感覚」（幸福の3条件）について  
具体例をだいぶ混ぜたので  
わかりやすかったと思いますが（笑）

それでも

わかりにくいようであれば  
何度でも、また、他の事例を挙げて  
質問してください。

アドラーに限らずですが

心理学は、学問ととらえると、とても専門的で難しく感じますが

実用的であろうとすればするほど、とても役に立つものであり

私たちが生きるために必要な知恵を授けてくれる  
素晴らしいツール（道具）です。

「共同体感覚」と「勇気づけ」

これだけでも、ぜひ、覚えて、日常生活に活用してください。