

1) Pattern

・Pattern of Life と Style of Life のちがい (区別) について (20230316 資料2 より)

Pattern of Life p107 (2021/12/16 栗飯原さん担当部分) 原註 3

アドラーは動作のパターンと法則に言及したが、個人心理学の文献には「人生のパターン」という言葉はライフスタイルとは異なる概念として登場していない。(中略) ジッヒャーは、ライフスタイルと人生のパターンの違いに注目することで、アドラーの説明から推測されることを具体化した。彼女にとって、パターンは内的な出来事であり、アドラーの運動の法則の概念に対応するものである。ライフスタイルは観察可能であり、各個人が自分の目標に到達するために使用する方法を表している。

Pattern of Life 人生のパターン

人生のパターンとは、個人が人生のあり方について抱く見方、絵のことです。3 それは全体的な目標 (the overall goal) から導き出されます。人生のパターンは、内面的な出来事であり、他者との相互作用や身体的な状況との相互作用において人を導く価値観と社会的要請を含んでいます。

Style of Life ライフスタイル

ライフスタイルとは、個人が自分の人生のパターンを実現するために採用する全体的な方法です。これは、ここで挙げられている唯一の構成要素であり、行動を記述するものであるため、外見上、観察可能なものです。人生のパターン、ライフスタイル、全体的な目標の組み合わせは、子供の最初の数年間に始まります。人生のパターンとその外面的な表現であるライフスタイルは、個人が経験してうまくいくことを発見したものから構築されます。ライフスタイルを観察することで、架空の全体的な目標を推測することができます。

2) Useful vs useless

The Lexicon of Adlerian Psychology (p104) より

The really important differences of conduct are ... those of... **useful and useless**. By **useful** I mean in the interests of mankind generally. The most sensible estimate of the value of any activity is its helpfulness to all mankind, present and future, a criterion that applies not only to that which subserves the immediate preservation of life, but also the higher activities such as religion, science, and art. It is true that we cannot always decide what is strictly worthwhile from this point of view. But [the more]... we are guided by the impulse to act usefully ... the nearer we approach to true perception. (Problems of neurosis, Adler, 1964)

本当に重要な行動の違いは..... **有益と無益**の違いである。**役に立つ〔有益〕**というのは、人類全体の利益になるという意味である。どのような活動であれ、その価値について最も賢明な見積もりは、現在と未来の全人類に役立つかどうかということである。この基準は、目先の生命維持に役立つものだけでなく、宗教、科学、芸術といった高次の活動にも当てはまる。たしかに、この観点から厳密に何が価値あるものかを常に判断することはできない。しかし、..... 有益な行動をとろうとする衝動に導かれれば導かれるほど、..... 真の認識に近づいていくのである。(DeepL による訳)

There is only one reason for an individual to side-step to the useless side: The fear of a defeat on the useful side. (IPAA p157)

個人が無益な側に横滑りする理由はただ一つ：有益な側の敗北を恐れるからだ。

* IPAA p157 “IP und Wissenschaft“

3) The normal notion of helplessness, of inadequacy

・ 20230413 あやこさんの担当テキストから

Children, during infancy, develop very normal ideas of inadequacy in a situation of discomfort. This idea of inadequacy is important because it forces people to develop, to strive after achievement. It forces them to strive for a situation in which this inadequacy would be erased and for which adequacy would be substituted. In doing so, children look for some kind of prototype, some person among the grown-ups according to whom they try to model their lives.

乳児期の子どもは、不快な状況においてごく普通に無力だという考えを発展させます。この自分は無力だという考えが大切なのは、成長や達成に向かう努力を人に強いるからです。この無力感は、それが解消されて能力に置き換わるような状況へと彼らを駆り立てます。そうする中で、子どもはある種のプロトタイプ（原型）を探します。それは子どもが人生のモデルにしようとする大人の誰かです。

・ Normal Feelings of Inferiority p.111. (20220217 中井さん担当テキストから)

Out of this difficult situation, **normal feelings of inferiority**, of inadequacy develop....The child tries to find a place in the world, or what is considered the world in the mind of a child.

この困難な状況から、**普通の劣等感や無能感**が発達します。…子どもは、世界の中、あるいは子どもの頭の中で世界とされているものの中に自分の居場所を見つけようとします。

4) Prototype

・ 20230615 栗飯原さんの担当テキストから

プロトタイプとは、人が自分自身を形成しようとする姿や概念のことです。それは、その人の前にある何かであり、その人が価値があると思う何かです。もし誰かがナポレオンのようにになりたいとしたら、そのときナポレオンは彼もしくは彼女のプロトタイプであり、モデルなのです。プロトタイプは目標から選ばれ、そしてプロトタイプとは彼もしくは彼女が誰にも負けることのないような立場の究極のアイデアの表現なのです。例えば、もしお父さんより強くなりたいた人がいたら、彼もしくは彼女は、対等の立場ではなく優越の立場でそして絶対的な状況において安全でいたいのです。プロトタイプに到達するために、個人は思考と行動で自分を鍛えます。

5) Security

・ “A Student's Glossary of ADLERIAN TERMINOLOGY” より

All our strivings are directed toward a position in which **a feeling of security** has been achieved, a feeling that all the difficulties of life have been overcome and that we have emerged finally, in relation to the whole situation around us, safe and victorious. (Adler “What life should mean to you.”)

私たちの努力はすべて、**安心感**、人生のすべての困難を克服したという感覚、そして周囲の状況全体との関係において、最終的に安全で勝利しているという感覚を達成した位置に向けられる。

The neurotic person **'secures'** himself by his retreat, and he **'secures'** his retreat by intensifying the physical and psychical shock-symptoms that have resulted from the impact of a problem that has threatened him with defeat. (Adler "Social Interest: a challenge to Mankind" 1964)

神経症の人は、引きこもることによって自分自身を『**安全にし**』、自分を敗北の危機に陥れた問題の衝撃から生じた身体的・精神的ショック症状を強めることによって、引きこもりを『**安全にする** (守る?)』のである。

Essential for good adjustment are **a sense of security**, acceptance by a group and successful achievement. (Dreikurs, "Psychodynamics, Psychotherapy and Counseling")

うまく適応するために不可欠なのは、**安全の感覚**、集団に受け入れられること、そして成果を上げることである。

Adler distinguishes between the false goal of **'security'** that is sought by the neurotic individual and the legitimate goal of **security** which the normal individual seeks. The neurotic is always pursuing self-centered concern with the protection of his self-esteem. The normal individual equates security with sufficient courage, concern for his fellows and self assurance to meet the challenges of life head on.

アドラーは、神経症的な個人が求める「**安全 (安心?)**」という誤った目標と、正常な個人が求める「安全 (安心?)」という正当な目標とを区別している。神経症者は常に自尊心の保護という自己中心的な関心を追求している。正常な個人は、人生の難局に正面から立ち向かう十分な勇気、仲間への関心、自己肯定感と安全 (安心) を同一視している。

・おまけ：「野田俊作の補正項」 2012年11月28日(水)『瞑想について(8)』より

シャマタがうまく得られると、サマーディ(三昧)と呼ばれる状態になり、ある種の快感がある。サマーディは、「世界に所属している」という感じを伴っていて、深い安心感を得ることができる。