

## 資料

### ★God beware...

・ Chatgpt によると「non-standard あるいは mistranslated expression である印象。god forbid の言い間違い？」  
「God forbid をわざわざ変えて、God beware と言っている印象。直訳すると『神よ、気をつけよ。』となる。冗談めかして『自分の努力不足を認めるなんて、神様にまで注意喚起しなければならないほど恐ろしいことだ』という意味で言っているのでは」 cf) god forbid (that)SV : S が V しませんように。S が V するなどとんでもない。

### ★sidetrack について

この前の段落：This is critical in dealing with people who have gotten sidetracked. In order to bring them back to the main track they will have to learn one of the most difficult social implications of being human. This implication is the role they play in others' lives, to function where they now stand, and the difficulties that arise by not wanting to play a role at all.

このことは、脇道にそれた人びとと関わる時に重要です。彼らを本線に戻すためには、彼らは人間であることの一番難しい社会的な意味の一つを学ばなければなりません。その意味とは、自分が他人の人生において担う役割で、自分が今立っている場での働きをすることであり、役割を果たす気なんてまったくないことによって生じる困難なのです。

### ★Wall of China (本章の Note より)

I have this patient who no matter what I say, even if it's just "hello," sits there and smiles and says, "You don't get to me, doctor." She told me she had been in therapy for two or three years with someone else, he didn't get to her either.

I said, "That's a pity because you spent a lot of money for nothing." We talked about this Chinese wall that she sits behind. She tries for absolute safety, not to have to meet problems directly, not to have anyone come close to her. This is because these commitments might entail obligations. She thinks that she must be absolutely sure that she is safe behind her wall. We talked about this and she asked me, "How will you get to me?"

I said, "You will have to make a break in the wall. Then I'm willing to come through this hole and sit with you on the same side. But I won't use my head to ram the wall. You will open the wall and then we can talk."

Eventually she said, "Maybe that would be a good idea."

I said, "Yes, I thought so too."

#### 万里の長城

私の患者で、私が何を言っても、「ハロー」だけであっても、そこに座って笑顔で「先生は私(の心)には届きませんよ」という人がある。2, 3 年間、他の人にセラピーを受け、彼も彼女(の心)に届かなかったと彼女は話した。

私は「それは残念ですね。無駄なことに多くのお金を使ってしまったのだから」と言った。我々は、彼女が隠れている、万里の長城の壁について話した。彼女は絶対的な安全を求め、問題に直面しないように、誰も自分に近づかないようにしている。そのようなコミットメントには義務が伴うかもしれないからだ。彼女は、自分は壁の後ろで絶対に安全だという確信がなければならない、と考えている。これについて話し合い、彼女は「あなたはどうやって私(の心)に届くおつもりですか」と私に尋ねた。

私は「あなたが壁を壊さなければならないでしょうね。そうしたら、私は喜んでその穴を通してあなたと同じ側に座りますよ。でも、私の頭で壁をぶち破ることはしません。あなたが壁を開けて、私たちは話ができるようになります」

最終的に、「それがいい考えなのかもしれない」と彼女は言った。

「私もそう思いました」と私は答えた。

★goal, prototype, style of life, pattern, prototype 復習

・ overall, ultimate, indefinite or absolute goal (本書 p.105)

The overall goal is the individual's creative view of what is ideal or perfect and which the person extracts out of the total possible reality. It is the subjective view of the future that guides the present and is usually out of the awareness of the person. All overall, ultimate goals are ideal goals of security, i.e., where individuals think they would be safe if the goal were reached. Because of this subjective, creative aspect, all ultimate goals are fictitious, i.e., fictions constructed by the individual. Overall goals represent abstract concepts such as kindness, strength, the best, the first, recognition, etc. These are absolute goals of perfection, and are, therefore, unreachable. The striving toward any category of goal is an attempt by the individual to move from a minus situation to a plus. All overall goals represent concepts toward which people move. Mentally healthy people move by creating reachable concretized, and partial goals.

全般的な目標は、理想的、完全なものとは何かについて、ありうる全ての現実から導き出した、個人の創造的な見解 (view)である。それは現在を導く、未来についての主観的な見解で、たいていは人の意識の外にある。すべての全般的な、究極的な目標は、安全という理想的な目標だ。つまり、もしもその目標に到達できたら、安全であるだろうと個人が考えるようなものである。この主観的で独創的な側面のために、全ての究極的な目標は仮想的である。すなわち、個人によって組み立てられた仮想である。全般的な目標たちは、優しさ、強さ、最高、一番、承認といった、抽象的な概念を表す。これらは完全という絶対的な目標であるため、到達することがない。あらゆる種類の目標へ向かって努力することは、個人がマイナスの状況からプラスの状況へ動こうとする試みだ。全ての全般的な目標たちは、人々がその方向に向かって動く概念を表している。精神的に健康な人々は、到達可能な、具体的で部分的な目標を創造することによって動く。

・ pattern of life 本書 p.107

The pattern of life is the view, the picture, which the individual holds about the way life is. It is derived from the overall goal. The pattern of life is an internal event and encompasses value positions and the social imperatives that guide persons in their interactions with others and with their physical situations.

Pattern of life とは、人生はどのようなものであるかについて個人が持っている見立て view、イメージ picture である。それは、overall goal に由来する。pattern of life は内的な出来事であり、他者や物理的状況との交流において人を導く、価値観と社会的要請を含んでいる。

・ Style of Life 本書 p.107

The style of life is the overall method individuals adopt to bring their pattern of life to realization. It is (中略) external and observable. The combination of the pattern of life, the style of life, and the overall goal is started in the first few years of child's life. The pattern of life and its external representation, the style of life, are built up from what the individual has experienced and discovered will work. The fictional, overall goal can be inferred by observing the style of life.

Style of life とは、個人が自分の pattern of life を現実のものとするために採用する、全体的な方法である。それは(中略)外的なものであり、観察可能なものである。Pattern of life, style of life および overall goal の組み合わせは、子供の最初の数年間で開始される。Pattern of life およびその外的な表れである style of life は、個人が、効果があることを体験し発見したものから作られる。仮想的な overall goal は style of life を観察することによって推量可能である。

・ prototype 本書 p.132

A prototype is a figure or a concept according to which people try to mold themselves. It is something that is in

front of them, something that they consider worthwhile to be like. If someone wants to be like Napoleon, then Napoleon is his or her prototype, the model. The prototype is chosen from the goal and is the expression of a person's ultimate idea of a place where he or she could not be outdone. (中略) The pattern and prototype have not changed if a person wishes to be a firefighter as a child and school principal as a grown-up. (中略) The child doesn't know that later he will change and become a banker or something similar where he has power. The prototype remains the same: to be a powerful person who dictates to others.

prototype とは、人がそれにそって自分自身を鋳型にはめようとする、人物像や概念のことである。それはその人の目の前にあって、自分もそのようになることに価値がある、と、その人が思うようなものである。ある人がナポレオンのようになりたいと思うならば、ナポレオンがその人の prototype、モデルということになる。prototype は目標から選ばれ、自分が決して人に凌駕されないような場所の、究極的なイメージの表れである。(中略) ある人が、子供時代には消防士に憧れ、大人になると学校の校長になりたいと思ったとしても、pattern と prototype は変わっていない。(中略) 子供は、のちに自分が変化し、銀行員あるいは権力を有するそれに似た何かになる、ということを知らない。(しかし) 権力を持つ、人々に指令を与える人になるという prototype は不変なのである。

#### ★野田俊作の補正項より

ライフスタイルとアウェアネス 2013 年 11 月 30 日 (土)

基礎講座理論編 3 日目で、ライフスタイル論について話をした。(中略)

意識せずにぼんやり暮らしていると、ライフスタイルの定めている通りに行為するが、意識すれば、ライフスタイルが定めているのとは別のことができる。いつもとは違うことをやってみて、その結果がよければ、ライフスタイルは変る。…ここでは 3 つのことを言っている。

ひとつは、意識している状態と意識していない状態とがあること。(中略) 目覚めていないときは、自動的に行動しているので、ライフスタイルの言うとおりにしているが、目覚めていると、起っていることや、これから自分のしようとしていることや、その結果を、「客観的に」見てとることができる。いつも言うことだけれど、心(境)は私の外側にある。

ふたつ目は、意識が目覚めているときだけ、人間には選択の自由があるということだ。といっても、無限に自由があるわけでもなくて、(中略) ある範囲内のことが選択できて、その外側のことは選択したくない。じゃあ、どうやって範囲が決まるかというと、ライフスタイルによって決まる。つまり、ライフスタイルは、実はたったひとつの行を決めているわけではなくて、ある幅の複数の選択肢を与えているのだが、意識していないときはそのうちのひとつを自動的に選択しており、意識しておればその幅の中で他の選択肢を選択できる。こういうことを「やわらかい決定論」という。(中略)

みつ目は、今までと違うやり方をすることで結果がよければ、ライフスタイルが変わって、次回からは結果のよかった新しい選択肢をほぼ自動的に決めてくれるようになる。まあ、1 回だけの体験では無理かもしれないが、数回、同じような体験があると、「味をしめる」ようだ。学習型プログラムになっているわけだ。しかも、長期間ある選択肢を選び続けると、脳の構造そのものを変るといわれている。ハードウェアにまで影響を及ぼすわけだ。うまくできているね。

というわけで、ライフスタイルを変えようと思うなら、まず自分の行為とその結果について意識的である必要がある。次に、勇気をもって別の選択肢を選びとる必要がある。これは、頭で考えているだけではなくて、まさにその行為が起っている現場で行わないと効果がない。そして結果を見届け、期待した効果が出ているかどうか確認する。

この過程で、それまでのライフスタイルを知っておいた方が便利かどうかについては、知っておいた方がいいけれど、面倒だから、知らないでまずやってみて、これまでと違う選択肢を簡単に選べるなら、それでいい。そ

うではなくて、新しい選択肢を実行してみようとする、なんだか心理的な抵抗があって、「わかっているけれど、できない」場合、ライフスタイル分析をするのがいいと思う。ライフスタイル分析は面倒だから、しないで済ませられるのなら、しないで済みますのでいい。ライフスタイル分析をすると、自分がある状況でなぜ不合理な行動をとるのが理解でき、そうしないでの決心も比較的容易にできる。なぜなら、その理由は「子どもっぽい」ものだからだ。

ともあれ、原理がわかって、ちゃんと手順さえ踏めば、ライフスタイルは比較的簡単に変えることができる。もっとも、人格すべてを入れ替えることはできない。なぜなら、やわらかい決定論で、ある範囲の選択肢しか選ぶことができないからだ。まあ、安全装置がついているということですね。

## 北米アドラー心理学会の印象（1）2003年06月01日（日）

…アドラー心理学的には、人が認知構造を使うのであって、認知構造が人を動かすのではない。（中略）じゃあ、認知構造はどうしたら変わるのか。（中略）これについて、仏教の唯識派は「種子生現行、現行生種子」と言う。「カルマが現在の行動を作り出し、現在の行動が新しいカルマを作り出す」という意味だ。心理学用語でいうと、「認知構造が行動を作り出し、行動が新しい認知構造を作り出す」という意味だ。彼らは、行動が生じるたびに、その行動に関係する認知構造は消滅すると考える。しかし、その行動によって新しい認知構造が形成される。奇妙な説明の仕方だが、現代風に言いなおすと、「認知構造は行動を通じて世界との間に相互作用を形成していて、その相互作用の中で構造を保っている」ということだ。たとえば世界からのフィードバックが予想外のものだと、認知構造は改変されるかもしれない。認知構造がより有益なほうに改変されるような予想外の反応をする技術が心理療法だ。

私は認知構造（＝ライフスタイル）をきわめてダイナミックにとらえている。それは、環境との相互作用の中でかろうじて同型を保っている、いわばきわめてもろい(fragile)構造なのだ。

## 冗長性とその変換 2012年08月26日（日）

…ある状況に対して対処行動をしても、望む結果が得られない場合に、人はカウンセリングにやってくる。そこで、結果的には、新しい対処行動を学んでもらうことになる。

しかし、対処行動だけを触ることは、普通はできない。なぜなら、対処行動は、劣等感という言葉と仮想的目標という言葉に挟まれて作られるもので、そのどちらか、あるいは両方を入れ替えないと、対処行動だけを変えることはできない。実際、生徒さんがそのようなアプローチをして、「それはわかりますけれど、やりたくないです」などと抵抗されるケースがいくつかあった。対処行動をいきなりアドバイスしても、カウンセリングにならないということだ。

そこで、普通は仮想的目標の方を触る。というのは、劣等感にはパターンがたくさんあるようだが（あまり研究されていない）、仮想的目標には、《競合的》な目標と《協力的》な目標という2パターンしかなくて、ほとんどすべての問題は、競合的な目標を追求することからできてくる。だから、目標が競合的であるかどうかを確かめて、それにかわる協力的な目標を探せば、問題は解決する。（もっとも、ある場合には、目標は協力的であるのに、方法としての対処行動が不十分であるために目標を達成できない場合もあって、その場合には「目標をはっきり言語化して相手に伝える」という対処行動で、たいていはこと足りる）。そうして仮想的目標を変えることで、もって対処行動を変えることができれば、パターンが変わって、それ以後は類似の問題についても自力で問題を解決できるようになる。このことを「人格成長 personal growth」という。アドラー心理学のカウンセリングは、問題解決ではなくて、人格成長を目的にしている。すなわち、冗長性を変えることを目的にしている。