

「嫌われる勇気」を読んで

小室 真知子（53文）

「嫌われる勇気」の要約

悩み多き青年と哲人の対話という物語形式で、五夜にわたり「どうすれば人は幸せに生きることができるか」という哲学的問いに、アドラー思想の答えを提示している。

第一夜 人は幼少期の成功体験からライフスタイル(気質、世界観)を十歳ぐらいで選んだのだから、いつでも変えられる。過去のトラウマが原因だから変えられないとは考えない。

第二夜 **すべての悩みは「対人関係の悩み」である。**競争があると悩みから離れられない。劣等感を「今の自分」から「理想の自分」への健全な向上心に置き換える。他者と自分を比較すると、競争になり敵とみなすことで、周りは敵だらけの恐ろしい世界になる。

第三夜 親や上司など「あの人」からの期待を満たすため、承認されるために生きてはいけない。嫌われる勇気も必要だ。自分の課題には誰ひとり介入させず、子供でも他者の課題には介入しない「課題の分離」をしなければならない。

第四夜 悩みは対人関係から生じるが、幸福の源もまた対人関係から。人はひとりで生きてはいけない。他者は仲間。自分の居場所があると感じられる「共同体感覚」を持つこと。

第五夜 「共同体感覚」を得るには、今のありのままの自分を受け入れ、仲間の他者を無条件に信頼し、仲間へ貢献しようとする。幸福とは**貢献感である**。また、人生は連続する刹那であるから、「いま、ここ」に集中する。人生とはダンスするように生きること。

幸せになることはシンプル。いま、ここに意識を集中し、勇気を出してライフスタイルを変え、共同体の一員として他者（仲間）へ貢献を目指して行動を起こすこと。

これまでアドラー心理学は個人心理学のため、難解なものとされてきた。私なりに消化し、感想文をまとめるのにも随分時間がかかってしまった。拾い上げたい項目はたくさんあった。が、枝葉に分かれて納まりきれなくなる恐れがあり、そのほとんどを割愛した。自己がしっかり確立している人には当たり前の内容の本だが、本の売れない時代に140万部も短期間で爆発的に売れた意義は大きいと思う。

三大幸福論としては、ヒルティ、ラッセル、アランが有名だが、読書会でご指摘を受けたように、この本の中ではアドラーの幸福論をわかるように解説していると感じた。

「アドラーは、人間の心を分析するために心理学を選んだのではなかった。弟の死をきっかけにして医学の道を志した。その思想の中心課題は常に『人にとっての幸福とは何か?』だった。」（「幸福になる勇気」より）

身近な弟の死が、彼のライフスタイルを変えさせたのかもしれない。アルフレッド・アドラーは、名著や論文で自分の名を残すことより、苦しんでいる目の前の患者一人ひとり

と真摯に向き合い、カウンセリングを通して彼らの幸せをひたむきに願っていたのではないか。読書後、彼からカウンセリングを受けた気がしている。「勇気をだして生きなさい」と。