



相手の課題or自分の課題

少し背伸びを続けて、アドラーを少し掘り下げていきます。

心理学の有名人といえば、フロイト・ユング・アドラーの三大巨匠です。

フロイトの弟子であったユング、共同研究者であったアドラー、同じ時代に近しい距離で研究を行っていた 3 名ですが、採取的には異なるアプローチで心理学の知見を発表するようになります。

その代表的なものが「フロイトの原因論」と「アドラーの目的論」です。

今回、その 2 つの論を話す前に、アドラー心理学を読み解くキーワードである「課題の分離」について見てみましょう。

「課題の分離」とは、

「自分の課題と相手の課題を分けて考える」

というアドラー心理学の理論の一つです。

「課題」というのは、目の前にある問題や、やろうとしている事と言い換えられます。例えば、

「仕事をする事」「勉強をする事」「嫌な人と付き合う事」

「今晚の夕飯をどうするか」「終わっていない宿題をどうするか」

…などなど、人生には「課題」がたくさんあります。

アドラーはその課題を、「相手の課題」と「自分の課題」と分けて考える
と良いと言っています。

では、どうやって分けるのか。

これも、超シンプルです。

自分でコントロールできるものは、「自分の課題」。

相手にしかコントロールできないものは、「相手の課題」。

と分けます。

これが、「課題の分離」です。

話はこれで終わりですが、例示もやはりいるでしょう。

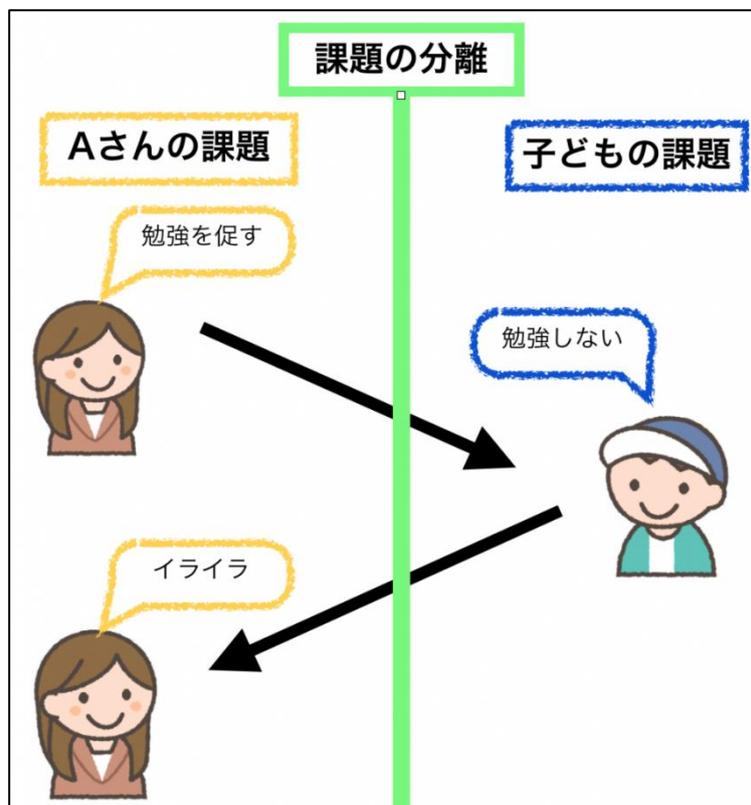
例えば、子どもが勉強をしないことでイライラしている親の A さんの場合で考えます。

A さんの状況を「課題の分離」で考えると、

- 「勉強をしない」は、子どもの課題
- 「イライラする」は、親の A さんの課題

ということになります。

図に表すと、こうです。



「勉強をしない」のは子どもの課題。

親がどんなに努力しようがイライラしようが、最終的に勉強をするかしないか決めるのは子ども自身です。

つまり、「子どもが勉強をしない」という課題は、A さんには取り組めない課題なのです。

一方で、「イライラする」という感情は A さん自身の課題です。

イライラするのは A さんの感情だから、それとどう付き合うかは A さん自身が取り組める課題です。

すごくシンプルで明確です。でも、何かモヤっとする人もいるでしょう。おそらく、Aさんはこれだけでは納得出来ませんね。子どもが勉強をしない問題は、何も解決していないからです。また、「子どもに勉強させるのは大人の責任」と思う方もいるでしょう。そのようなジレンマが、アドラー心理学のことを書いて大ベストセラーになった『嫌われる勇気』には、実に上手に書かれています。

子どもが勉強をしないことでイライラしている親のAさん。もう一度、Aさんの状況を「課題の分離」で考えてみます。

- 「勉強をする」⇒子どもの課題
- 「イライラする」⇒Aさんの課題

では、これは誰の課題でしょうか？

- 「子どもが勉強をするように促す」

そう、これAさんの課題です。

勉強をするかどうかは、子どもの課題。

Aさんにはどうしようもありません。

でも、「勉強をするように促す」のは、Aさんが自分で色々工夫できることです。まとめると…

- 「勉強をする」⇒子どもの課題
- 「イライラする」⇒Aさんの課題
- 「子どもが勉強をするように促す」⇒Aさんの課題

ということになります。

Aさんがどうにか出来ることは、

- ①「勉強を促す」ことと
- ②「自分のイライラへの対処」です。

促したあとに、実際勉強するかしないかは子どもの課題で、Aさんにはどうしようもない事です。

このように課題を1つずつ取り上げて「課題の分離」をしてみると、次の良いことが起きます。

自分のできる事が明確に分かるようになる。

自分のできる事がわかると、それに向けて気持ちを整えやすくなります。

結果、ストレスやイライラが減り、対人関係の悩みは激減します。

Aさんは「課題の分離」を通して、次のように気持ちを整えました。

「勉強をすることは子どもの課題。それは私にはどうしようもないこと。私は私にできることをやろう。結果がどうであれ、子どもが勉強に取り組めるように色々工夫すれば良いし、それで責任は果たしているんだ。」

こう思うことで、Aさんは自分の親としての責任感を納得させる事が出来、何よりもこれからやるべき事の指針を得て、前向きに生きることができるようになりました。

上の話は、大人向けのお話。

ですから、教室で話す際は別の例示をします。

例えば、みんなが就職して、なんでもハッキリズバズバ物を言う、口の強い上司に当たったとします。

あなたは、ズバリと言われることが苦手で、イライラして陰で悪口を言い続けていたとしましょう。

この時、「相手の課題」は何か。

そして、「自分の課題」は何か。

口が強いのは、「相手の課題」です。

これは、変えられないし、変わりません。

変わることがあるとしても、それはその人が本気で「変わろう」と思った時だけです。

そんな奇跡がいつ起きるかは神様にだって分かりません。

だから、ここに踏み込んではいけません。

何度も言いますが、相手の課題は自分には解決できないからです。

一方、「自分の課題」は、イライラすることと、悪口を言い続けていることです。

イライラするかは、あなたが最終的に選んでいる選択肢の一つ。

同じ事を言われても一切気にしない人もたくさんいます。

受け止め方や解釈の力を変えることで、イライラする自分を変えることはできます。

そして、悪口を言うという行動選択も、自分で変えることが可能なのです。

ある国のことわざに、次のものがあります。

「馬を水辺に連れていくことはできるが、水を呑ませることはできない。」
アドラー心理学のスタンスは、これに代表されると言われています。

本人の意向を無視して「変わることを強要したところで、あとで強烈な反動がやって来るだけ。

自分を変えることができるのは、自分しかいないのだから。

もちろん、放任主義を推奨するものではありません。

放任とは、相手が何をしているのか知らない、あるいは知ろうともしない、という態度です。

子どもが何をしているのか知った上で、勉強することは自分の課題であること、そして勉強したいと思った時にはいつでも援助や助けをする用意があることを伝えること。

つまり、精いっぱい援助はするのです。

これが、先のことわざで言えば「水辺に連れていくこと」にあたります。

しかし、最終的に飲むかどうかを決定するのは、相手です。

自分の課題ではありません。

親子関係に限ったことではなく、同僚や友人、全ての関係において、「課題の分離」は有効であるとアドラーは説いています。



あなたが悩んでいる問題は
本当にあなたの問題だろうか。

その問題を放置した場合に困るのは誰か、
冷静に考えてみることだ

私は、ある人にもう少し本を読んでほしいなあと思う時期がありました。
本の世界は素晴らしい。

新たな知に出会い、自分の人生がより良いものになっていく。

しかし、その人はほとんど本を読んでくれませんでした。

残念に思ったし、なんで新しい世界を知ろうともしないのか疑問でした。

けれど、この「課題の分離」を知ってから、気持ちがとても前向きになり、
明るくなりました。

本を読むかどうかを最終的に決めるのは、自分ではなく相手です。

私にできることは、本の素晴らしさを伝えたり、本を勧めてみたり、そして何より私自身をもっと読書の世界を楽しむことだ。そう思えたのです。

結果的に、私が望んでいたことは想像以上の形で実現されました。

表紙がボロボロになり、背の糊が取れる位その人は本を読むようになったのです。

「自分を変えることができるのは、自分しかいない。」

つまり、誰かのお陰で変わったと思っていることがあったとしても、それは違います。

どこかで自分が「変わろう」と決心し、選択したからこそ変われたのです。

と、目的論の話に行く前の「課題の分離」の所でずいぶん長くなってしまいました。

「課題の分離」を聞いて、みんながどう思ったのか、また教室で尋ねてみようと思います。

☆ ↓ 読者ページはこちらから ↓ ☆ ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcipcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

