kk2年ｷｬﾘｱ意識形成／　4回（遠隔用）

担当講師：角田伸彦

**第4回　課題レポ－ト提出用**

|  |  |
| --- | --- |
| 番号  K19093 | 氏名  福本光重 |

■テ－マ：「人の生き方や仕事についての書籍を読み、学んだことを書く」

750字～800字以内　**期限5月29日　20時**

書名　嫌われる勇気　　作者　 岸見一郎、古賀史健

私自身、青年という登場人物と同じように、自分に自身が持てない、自分のことが好きになれないというようなネガティブな性格である。この本にある考えは「アドラー心理学」とよばれる心理学であり、アドラー曰く、人間のすべての悩みの原因は対人関係にあると言う。他人から認められたいという承認欲求を満たすため、また他人から嫌われないようにする生き方は、とても不自由であるという考えは同感だった。

私はこの本を読んで学んだことは２つある。１つ目は、「承認欲求の否定」である。それは、あらゆる対人関係のトラブルを解消し、人間関係を断ち切らないまま自由に生きる方法である私たちは、他人の期待を満たすために生きているのではなく、人から嫌われる勇気を持つことにより、自由に生きられるのである。しかし、どのようにすれば他人の期待に縛られず、かつ孤立せずに済むのか。

それが２つ目の「課題の分離」である。課題の分離とは、他人の課題と自分の課題を分離し、相互に介入しない考えである。「馬を水辺に連れて行くことはできるが、水を飲ませることはできない」という諺のように、他人に対して、援助や勇気づけをするではなく、過度に干渉しすぎてしまうことを他人の課題に介入しない考えである。一方自分の課題に介入させないとは、例えば、上司が理不尽で努力も認めず、精神的なストレスで仕事ができないとする。アドラー心理学では、「上司のせいで仕事ができない」ではなく、「仕事ができないのを上司のせいにしている」（目的論）だけである。この課題を分離すると、上司の部下への接し方は上司の課題であり、自分の課題は、仕事で結果を出すということになる。

　さらに、これらの考えを踏襲してまた新たな考えをアップデートしていく、心理学というのは果てしないが、今回はその根底の部分を学べた。今回学んだ考えをできるだけ実際の行動に還元し、自分の人格形成の一部にしていきたい。