

# スクールカウンセラー便り

2021年 2月号

## ◆ アドラー心理学と劣等感

私たちは誰でも、自分に対して「ここは良いけど、ここを変えたい」とか「他の人はできるのに私はできない」という部分を持っています。このように「人に比べて劣っている」と感じる気持ちを「劣等感」と言います。何年か前から「アドラー心理学」という言葉を聞く機会が増えてきましたが、アドラーというのは、「劣等感」について深く研究した、精神科のお医者さんの名前です。



## ◆ 劣等感のメリットとデメリット

劣等感と言えば、悪いイメージがありますが、劣等感は私たちが成長させてくれる大切なものと、アドラーは言っています。例えば「数学が苦手」という人は、一生懸命勉強して数学が得意になるかもしれません。「体力がない」という人は、毎日ランニングや筋トレをして体質を改善できるかもしれません。人に比べて劣っていると思うからこそ、私たちはそれを克服しようと、前向きに努力し、前向きに行動するのだと、アドラーは言っています。

このように、劣等感は私たちが成長させてくれる大切なものです。ですがもし、劣等感があるのにそれを認めなかったり、言い訳ばかりして努力しなかったり、最初からあきらめてしまったりすると、劣等感が私たちが、意地悪な人間に変えてしまう危険性があります。

自分の劣等感を認めずにいると、自分は他の人と比べて優れた人間なんだと思い込もうとして、周囲の人たちに自慢話をたくさんしてしまう危険性があります。逆に、他の人たちに同情して欲しい、助けて欲しいと思い過ぎると、自分がいかに不幸かを、他の人にしつこく話してしまったりもします。こういう事をする、その時だけは少し気持ちが楽になりますが、その楽な気持ちは長くは続かないので、何回も同じことを繰り返してしまいます。自慢話や不幸話をしつこく言い続けていると、聴いている相手はどんどん疲れてきてしまい、ついには限界が来て、ほとんどの場合、もう聴くことができなくなって去ってしまいます。すると、自分は今まで聴いてくれていた相手に見捨てられたような気持ちになり、とても傷ついてしまいます。このように、自分の劣等感を解消しようと思ってやった事が、大切な人を失うという、つらい結果に終わることが多くみられます。

## ◆ 劣等感成長のカギ

アドラーは、「劣等感悪いものではなく、私たちが成長させてくれる大切なもの。人のせいにした言い訳をしつこくせず、辛くても、自分の劣っている部分を認めること、向き合うことが大切です。劣等感、自分が努力して行動する以外に、乗り越える方法がありません。他の人になくしてもらっては決して出来ないものなのです」とまとめています。ゆっくり自分のペースで、成長していきたいものですね。



## ■ 2月・3月のスクールカウンセラーの来校予定日 ■

2月1日(月)、4日(木)、8日(月)、12日(金)、18日(木)、25日(木)

3月8日(月)、11日(木)、15日(月)、22日(月)、25日(木)