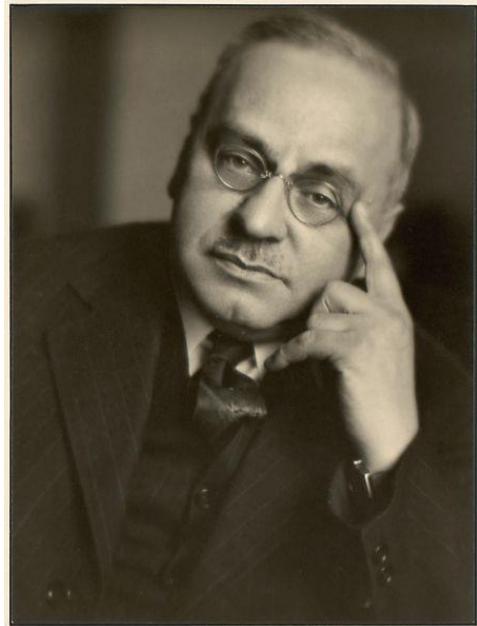


2020 ライブ講師®実践会定例セミナー

～『嫌われる勇気』から読みとく～
ポストコロナ アドラー心理学が
今いちばん伝えたいこと



@Future 代表
国家資格キャリアコンサルタント
シニア・アドラー・カウンセラー
金井 津美

講師プロフィール

金井 津美(かない つみ)



講師歴 : **18**年

年間登壇回数 : **170**回 (2019年)

年間個人セッション人数 : **80**名

延べ指導数 : **10万**人

信条 : **心に勇気の灯をともす**

@Future 代表

国家資格キャリアコンサルタント、企業研修講師、
日本アドラー・カウンセラー協会認定シニア・カウンセラー

金井津美

(かないつみ)

ホテルオークラフロント部にて接遇業務、OJTトレーナー、マーケティング部にて法人客、サービス、イベント企画などを担当。

その後、国連日本政府代表部（在ニューヨーク）臨時職員として勤務 安全保障理事会 外交官秘書業務。

帰国後は、イオン(株)人材開発部 イオンビジネススクール事務局にて、講師としての下積みを経験した後、カウンセラー＆研修講師として独立。現在、ヒューマン・ギルド 特別講師も務める。

（研修テーマ）

勇気づけワークショップ、メンタルヘルス、クレーム対応、リーダーシップ研修など。

信条は 「心に勇気の灯をともす」

（登壇実績）

日立製作所、三井住友銀行、伊藤忠商事、アフラック、NTTドコモ、キューピー、JR東日本、アミューズ、ぴあといった一般企業から、警察庁、警視庁、東京都庁、千葉県松戸市、経済産業省、東京都立病院、横浜市立病院など。

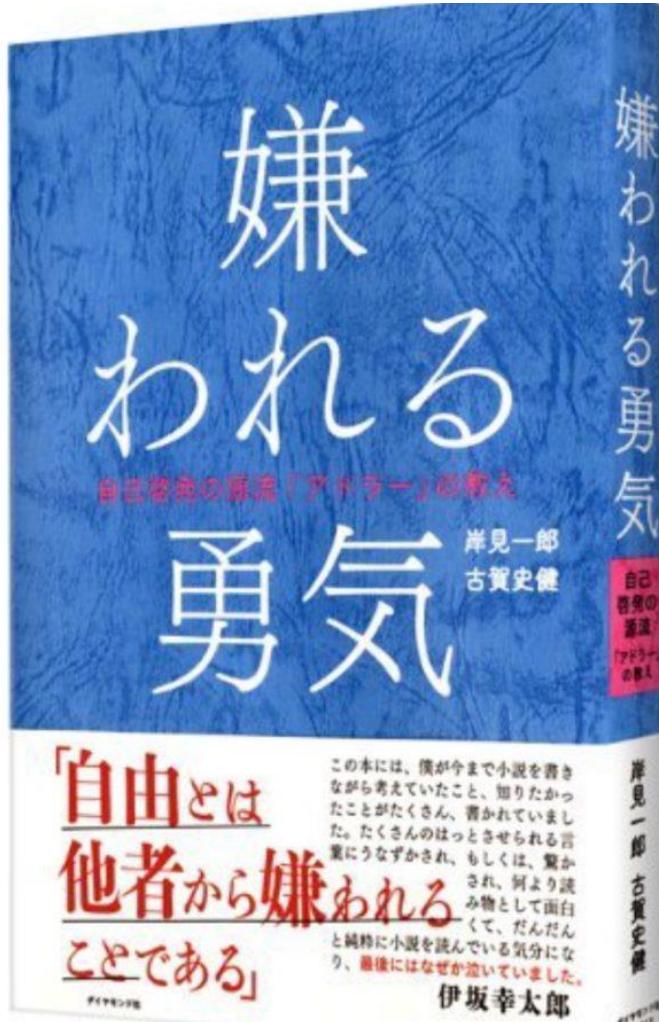


さあ、よい子のみんな！
お話会、はじまるよ(^^♪



なにが君の しあわせ
なにをして よろこぶ
わからないまま おわる
そんなのは いやだ！

「わたしが正義について語るなら」
やなせたかし著 ポプラ新書



世界で485万部
の大ヒット！

嫌われる勇気 自己啓発の源流 「アドラーの教え」

岸見一郎・古賀史健
ダイヤモンド社

青年：みんな自分のことだけを考えて生きている。それが現代の社会というものです。さあ先生、お答えください。あなたはこれだけの現実を目の前にもしてもなお、世界はシンプルとおっしゃるのですか？

哲人：私の答えは変わりません。世界はシンプルであり、人生もまたシンプルです。

青年：なぜですか？ 誰がどう見ても矛盾に満ちた混沌ではありませんか！

哲人：それは「世界」が複雑なのではなく、ひとえに「あなた」が世界を複雑なものとしているのです。

青年：私が？ <中略>

哲人：われわれは「どう見ているか」という主観がすべてであり、自分の主觀から逃れることはできません。今、あなたの目には世界が複雑怪奇な混沌として映っている。しかし、あなた自身が変われば、世界はシンプルな姿を取り戻します。問題は世界がどうであるかではなく、あなたがどうであるか、なのです。

<中略>

哲人：世界を直視することができるか。
あなたにはその“勇気”があるか、です。

<中略>

もちろん、人は変われます。
のみならず、幸福になることもできます。

『嫌われる勇気』岸見一郎・古賀史健 ダイヤモンド社

アドラーが直視した世界

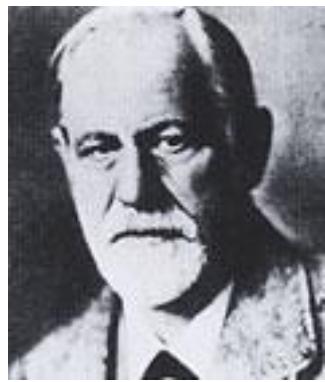
それは第一次世界大戦(1914-1918)の惨状だった…



犠牲者総数3,700万人
うち1/3はスペインかぜ
の病死ともいわれる



アルフレッド・アドラーの時代



1856-1939

フロイト

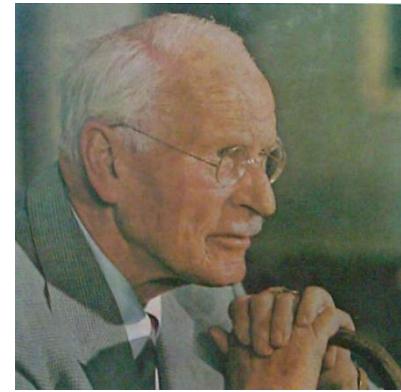
精神分析



1870-1937

アドラー

個人心理学



1875-1961

ユング

分析心理学

フロイトとアドラー考え方の違い

駒澤大学教授 八巻 秀先生より

第一次世界大戦

フロイトの問い
「なぜ人間は闘うのか？」

アドラーの問い
「闘わないために何をすべきか？」

フロイトの結論
「人々には**攻撃欲求**がある」

アドラーの結論
「人々は**仲間**である」

人間の**心理**を分析
している（タテの動き）

人間（関係）の**問題解決**について
考えている（ヨコへの広がり）

”人はどうしたら幸せになれるのか？“

アドラーがたどりついた
シンプルな幸福論
それが
共同体感覚

Gemeinschaftsgefühl

There is one single and essential point of view which helps us to overcome all these difficulties; it is the view-point of the development of the social feeling.

あらゆる困難を取り除く助けとなるような
統合的視点が存在するとすれば、
それは共同体感覚を発展させる
という視点である

アルフレッド・アドラー

『アルフレッド・アドラー人生に革命が起きる100の言葉』小倉広著 ダイヤモンド社

共同体感覚とは？

Gemeinschaftsgefühl

社会進化論 フェルディナント・テンニース(Ferdinand Tönnies)

◆ ゲマインシャフト(Gemeinschaft)

人間の基礎集団、共同体的機能体

家族、仲間、地域などの地縁や血縁に基づいて自然に成立しており、信頼に満ちた、親密で水入らずな集団

※人間性重視の集団

語源はここから

◆ ゲゼルシャフト(Gesellschaft)

観念的・機械的機能体

教育機能に特化した学校組織や生産機能に特化した企業組織など、特定の目標の達成のために人為的に創られた集団

※生産性重視の集団

共同体感覚＝アドラー心理学の究極目標

ドイツ語で Gemeinschaftsgefühl

英語で Social interest(action) + Communal feeling(feeling)

ここでいう「共同体」とは、決してひとつの組織・国などの狭い概念ではなく、より大きな、宇宙規模での「まとまり」のようなもの。**人類の進化の究極的成就**、そのありよう。

アドラーは「人は生まれながらにしてこれを持っている可能性はあるが、**絶えず育てていかねばならない**」と言っていた。

共同体感覚 その中身

共同体に対する所属感・信頼感・共感・貢献感の総称

- ・人が人を支配しない“横のつながり”
- ・相互尊敬と相互信頼の姿勢
- ・心のあり方のみならず、行動がともなうこと

①自己受容 不完全である勇気を持ち、ありのままの自分を受け入れる

②他者信頼 仲間を“信用(条件付)”ではなく、“信頼(無条件)”している

③貢献感 自分は共同体の役に立っているという手ごたえと喜びがある

これがまた自己受容につながる

共同体感覚と勇気の関係

共同体感覚が持てれば、
たとえ困難に出くわそうとも、

自分は課題を解決する

能力があると信じられる=勇気がもてる

「勇気とは 共同体感覚の一面である」 アドラー

やわらか～く、かみくだくと…

- ♡ 自分は社会の一員で、ここは自分の居場所なんだ
- ♡ 自分はありのままで価値ある存在なんだ
- ♡ まわりの人々は敵ではなくて仲間なんだ
- ♡ 相手の立場でものを見て、聞いて、考えよう
- ♡ 自分はなにかしら皆のために役に立てるぞ

と感じられる



たとえ困難にぶち当たったとしても、
自分はそれを乗り越えられる！



何かわからないことあるかな？
何か言いたいことあるかな？

グループで分かち合ってみよう！

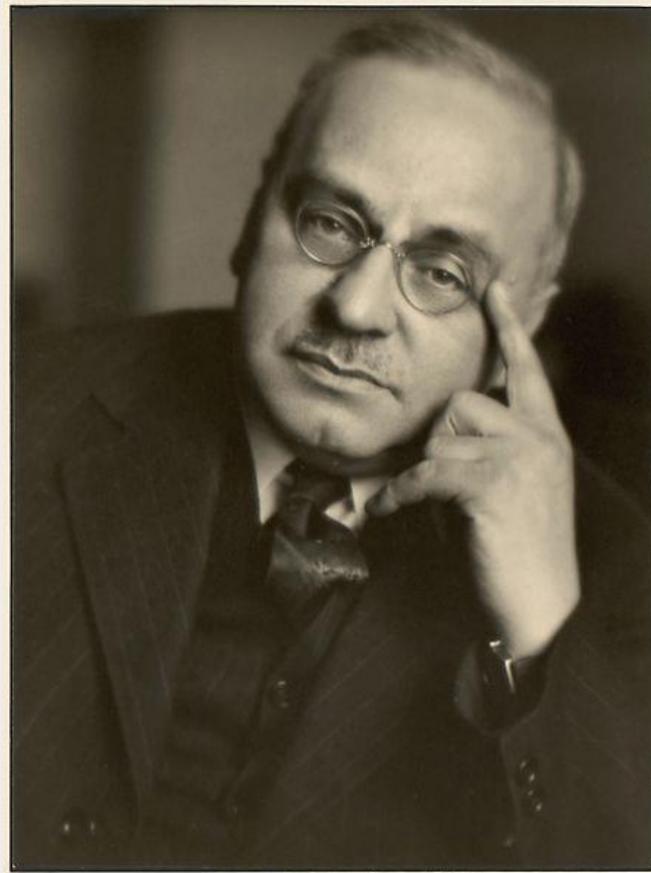


哲人：ひとつ気がついたことがあります。それは「ひとりの力は大きい」いや、「わたしの力は計り知れないほどに大きい」ということです。

青年：どういうことでしょうか？

哲人：つまり「わたし」が変われば「世界」が変わってしまう。世界とは、他の誰かがえてくれるものではなく、ただ「わたし」によってしか変わりえない、ということです。アドラー心理学を知った私の目に映る世界は、もはやかつての世界ではありません。

幸せになる唯一の道は他者への貢献



Alfred Adler

祝
初認定

特別セミナー アドラーを知る 「目的論」について語ろう！

厚生労働大臣指定 キャリア更新講習
アドラー心理学を活用した勇気づけアプローチ

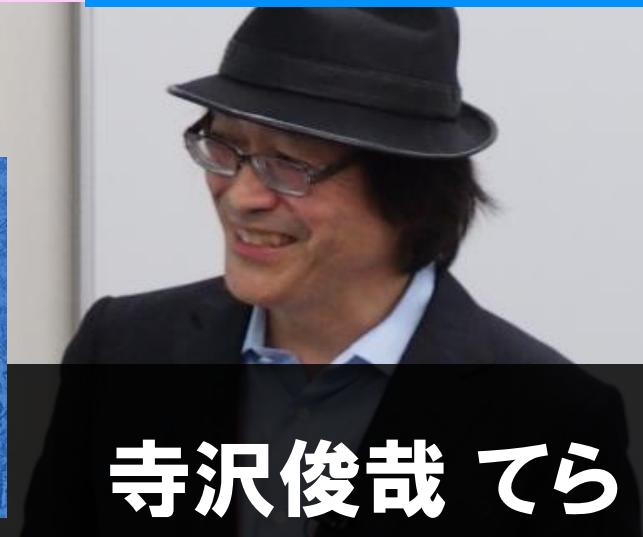


ヒューマン・ギルド特別講師
金井津美 つみさん

日本アドラー・カウンセラー協会
認定 シニア・カウンセラー



無料セミナー



寺沢俊哉 てら

ライブ講師®実践会

ご案内

●キャリアコンサルタント更新研修（テクノファ）

<https://www.tfcc.jp/renewal/cd20.html>

6月27日(土) 11月15日(土) 2月7日(土) 関東

一般の方へ

●コーチのためのアドラー心理学入門(zoom)

<http://urx3.nu/VAw0>

7月23日 木(祝日) 13:00～16:00

11,000円→8,000円+税(講師紹介割引)

●ヒューマンギルド

<https://www.hgld.co.jp/>

プレゼント

「教えてテラさん！1ポイントセミナー

アドラー心理学「共同体感覚」を理解しよう」

<https://live5.jp/200215online/>

教えてテラさん 1ポイントセミナー
2020年2月15日(土)22時～
「アドラー」の本質「共同体感覚について

日本アドラー・カウンセラー協会
認定 シニア・カウンセラー

ヒューマン・ギルド特別講師
金井津美 つみさん

寺沢俊哉 てら

トライブ講師®実践会