



自己啓発の源流「アドラー」の教え (2)

第1部 悪いあの人、かわいそうわたし

哲学と哲学者について	アドラー心理学は宗教なのか	・物語が無いので科学
アドラーと教育について	教育の目標は「自立」である	・自立の為の教育
尊敬について	尊敬とは「ありのままにその人を見る」こと	・服従ではなく尊敬
共感という技術について	「他者の関心事」に関心を寄せよ もしも「同じ種類の心と人生」を持っていたら	
対人関係の第一歩について	勇氣は伝染し、尊敬も伝染する	
目的論と過去について	「変れない」本当の理由 あなたの「いま」が過去を決める	
心の三角柱について	悪いあの人、かわいそうわたし	
「これまで」と「これから」について	アドラー心理学に「魔法」はない	

第2部 なぜ「賞罰」を否定するのか

共同体のルールについて	教室は民主主義国家である	
無知という罪について	叱ってはいけない、ほめてもいけない	
問題行動の5段階について	問題行動の「目的」はどこにあるのか わたしを憎んでくれ！見捨ててくれ！	
罪と罰について	「罰」があれば、「罪」は無くなる	
暴力の本質について	暴力という名のコミュニケーション	
叱責の無効性について	怒ること叱ることは、同義である	
自立と支配について	自分の人生は、自分で選ぶことができる	

第3部 競争原理から協力原理へ

ほめることについて	「ほめて伸ばす」を否定せよ	
競争原理について	褒賞が競争を生む	
協力原理について	共同体の病	
承認欲求と劣等感について	人生は「不完全」からはじまる	
ほんとうの承認について	「わたしであること」の勇氣	
問題の行動の矛先について	その問題行動は「あなた」に向けられている	
メサイヤ・コンプレックスについて	なぜ人は「救世主」になりたがるのか	
教育者の在り方について	教育とは「仕事」ではなく「交友」	

第4部 与えよさらば与えられん

人生のタスクについて	すべての喜びもまた、対人関係の喜びである	
信用と信頼について	「信用」するか？「信頼」するか？	
分業について	なぜ「仕事」が、人生のタスクになるのか いかなる職業にも貴賤はない	
尊敬と信頼について	大切なのは「与えられたものをどう使うか」	
親友について	あなたに親友は何人いるか	
信頼の能動性について	先に「信じる」こと	
自分を信じることについて	人と人とは、永遠にわかり合えない	
「いま、ここ」の試練について	人生は「なんでもない日々」が試練となる	
与えることについて	与えよ、さらば与えられん	

第5部 愛する人生を選べ

愛のタスクについて	愛は「落ちる」ものではない	
愛する技術について	「愛される技術」から「愛する技術」	
愛の定義について	愛とは「ふたりで成し遂げる課題」である	
人生の主語について	人生の「主語」を切り替えよ	
自己中心性からの脱却について	自立とは、「わたし」からの脱却である	
ライフスタイルの選択について	その愛は「誰」に向けられているのか	
きょうだいの傾向について	どうすれば親の愛を奪えるのか	
愛への恐れについて	人は「愛すること」を恐れている	
運命の人について	運命の人は、いない	
愛の対象について	愛とは「決断」である	
幸せになる勇氣について	ライフスタイルを再選択せよ	
歩み続けることについて	シンプルであり続けること	
人生のタイムリミットについて	あたらしい時代をつくる友人たちへ	