

顧問企業限定事務所通信

2023年2月号



阿部竜司法律事務所

Ryuji Abe Law Office

《「感情には隠された目的がある」 (アドラー心理学に学ぶ) ①》

【はじめに】

いつも大変お世話になっております。

今回は、私が、仕事においても私生活においても、あらゆる行動選択を行う上での考え方の指針にしている「アドラー心理学」から、その代表的な思想体系の1つをご紹介します。

「アドラー心理学」とは、オーストリアの精神科医であり、心理学者であったアルフレッド・アドラー（1870年～1937年）が提唱した心理学のことであり、おそらく、日本では「嫌われる勇気」（※岸見一郎・古賀史健著 2013年 ダイヤモンド社）という本で一気に有名となった学問かと思われます。

かく言う私も、「嫌われる勇気」を読むまではほとんど存在を知らなかったところ、同書を読んで大きな衝撃を受け、それがきっかけでアドラーにハマりました。

それからは、様々なアドラー心理学関連の本を読み漁り、得られた知見を、弁護士としての仕事上ではも

ちろん、家庭生活においても、家族とのコミュニケーションにおいて常に念頭に置くようになりました。

ちなみに、度々この事務所通信でもご紹介している名著「7つの習慣」の著者であるスティーブン・R・コヴィー博士も、明らかにアドラー心理学に近い考え方や理論をベースにされており、影響を受けていたことがうかがえます。

本稿では、そんなアドラー心理学から、「感情には隠された目的がある」というテーマに関してご紹介していきたいと思ひます。

涙の意図

*悲しいから涙を流すのではない。
相手を責め、同情や注目を引くために泣いているのだ。*

アルフレッド・アドラー

アドラーは、

「すべての行動には（場合によっては本人も無自覚な）目的がある」

と説きました。

そして、この「すべての行動」には、例えば、涙を流すことのように、感情的な行動も含まれています。それを踏まえて、アドラーは、「涙を流すのは、大抵の場合、悲しいからではなく、その原因を作った他人を責め、周りから同情してもらったり、注目してもらおうという（隠された）目的があるのだ」と言っているわけです。

これは、本人も無自覚にやっている場合も、自覚をもって意図的にやっている場合も、どちらもあります。

大人の場合は、ある程度自覚的にやっている人も少なくありません。

例えば、上司に厳しく怒られた部下が涙を流すという場面を想像してみましょう。

このような場合、確かに、そもそも組織上の立場が上の人間から厳しく怒られているという恐怖や、悲しみ等のマイナスの感情があふれ出し、涙を流すという行為につながっているという部分はあるでしょう。そのような、感情的な起伏によって起こるもの、という側面を強調すると、本人が自ら選んでいる行動とは捉えにくいようにも思えます。

ですが、誰もが同じような場面で

涙を流すかということ、そんなことは全くありませんよね。

それはすなわち、『上司に厳しく怒られた時に涙を流す』という行為が、人間であれば誰でも必ず起きる自然科学的な現象というわけではなく、（場合によっては無自覚に）その人自身が自ら選んでいる行動である、ということの意味しています。

そして、そのような行動（＝涙を流すという行動）をとる背景には、例えば、以下のような目的（意図）が隠されている場合があります。

- ・怒るのをやめさせる目的（※泣けば上司は対処に困り、怒るのをやめるだろうという意図）
- ・周りからの同情を集める目的（※泣くまで追い詰められている自分を見て、周りの人から同情してもらい、助けてもらいたいという意図）

これは、言い換えれば、

『泣くことで、他人を自分にとって都合の良い方向に動かそうとしている』

とも考えることができます。

泣くことで他人を動かそうとする

典型例は、赤ちゃんですよね。

というか、赤ちゃんは、心身が未発達の状態なので、「泣く」という行為以外で、自分に起こる問題事（お腹がすいた、排泄によっておむつが濡れた、眠たい…等々）を保護者に伝えることができません。

ですから、赤ちゃんが泣いたときは、周りの大人は、『何かしてほしいんだな』とか、『何か問題発生だな』と考えて、むしろ積極的にその「涙の意図」を探りにいくわけです。

まさしく、赤ちゃんは、泣くことで他人（周りの大人）を動かしているわけですね。

これが、実は大人の社会でも往々にしてありうるというわけです。

【短気も意図的なもの】

感情的行動には、（自覚があるかどうかは別として）その人なりの隠された目的（意図）がある、という法則は、涙を流すというような「悲しみ」の感情の発露にだけ当てはまるものではありません。あらゆる感情的行動について当てはまるものです。

他の代表例として、「怒りの発露」

があります。

世の中には、よく、「自分は短気なので、すぐカッとなって相手に怒りをぶつけてしまう」というようなことをおっしゃられる方がいますよね。

ですが、この「怒りの発露」も、実は、その裏に隠された目的（意図）があります。

その典型例は、『怒りをぶつけることで相手を脅し、恐怖を与え、相手を意のままにしようとする（屈服させる）目的』です。

もっとシンプルに言えば、相手に自分の言うことを聞かせるために、「怒りの発露」を利用するということですね。

親が子どもを怒るという場面は、まさにそのような目的が明確な場合が多いでしょう。子どもが問題行動をしたり、周りに迷惑をかけるような行為をしたときに、そのような行為をすぐにやめさせたり、二度と同じような行為をしないように、怒って言うことを聞かせる、ということもですね。

このような構図が、実は、大人同士のコミュニケーションの中で、一方が他方に対して怒りをぶつける、という場面であっても当てはまるとい

うわけです。

指示や約束事を守れない部下に対して上司が怒るという場面も、上司は、部下の行動を変えよう(＝部下に指示や約束事を守らせよう)という目的があり、その達成のための手段として、「怒りの発露」を利用しています。

このように、「怒りの発露」も、結局は、大半の場合、相手を思いどおりに動かそうという目的のための手段として「選ばれている」行動の1つなのです。

そうであれば、「短気」というのは、その人の先天的な人間性であってコントロール不可、というものでは全くないということになります。

なにせ、自ら選んでいる行為なわけですから、選ぶか選ばないかコントロールできる「選択肢(行動)」の1つに過ぎないといえるわけです。

では、すぐカッとなって他人に怒りをぶつける「短気な人」は、どういう人だと理解すればよいのでしょうか。

これも実はシンプルな解釈が可能です。

「短気な人」は、相手に怒りをぶつけるという行動以外で、相手に自分

の望む行動をとってもらうための手段を知らない(考えたことがない)人です。

相手を動かす手段として他にもっと有効なものがあるのに、それを学んだり考えたりする機会がないまま大人になり、社会生活を送っている人、ということですね。

あるいは、怒りをぶつけるという方法の便利さ(短期的効果発生の即時性)に頼っている人とも言い換えられるでしょう。

怒りの発露によって脅された相手は、恐怖から逃れるためにその場だけはすぐに言うことを聞く、という行動をとることが少なくありません。

そのため、他者に自分の希望どおりに動いてもらうための手段として、怒りの発露が手っ取り早くて便利だと感じ、多用する傾向ができてしまうわけです。

ですが、怒りの発露は、大抵の場合、(相手に恐怖を与えることにより)瞬間的には相手を思いどおりに動かすことはできても、それを相手に習慣化してもらったり、継続してもらう効果は極めて低いと言わざるを得ません。

ですから、自分が「短気な人」であ

ることについて、これを肯定的に捉えている方はあまりいらっしゃらないはず。なにせ、短気であることで(長期的に)得をすることはほとんどありませんから、当然といえば当然でしょう。

そのような人は、そもそも自分自身が「短気な人」であることを自ら選んでいるのだ、ということに気づき、そして、人を動かすための別な方法を様々に学ぶことで、短気な自分を捨て去ることが可能です。

【 感情的行動の意図を見極めよう 】

以上のように、人の感情的行動には、必ず何らかの目的(意図)があります。

ただし、これは本人も無自覚である場合が少なくありません。そのため、「あの時どうして(何の目的で)泣いたの?」とか、「どうして(何の目的で)怒ったの?」と尋ねても、必ずしも有意な答えが返ってくるとは限りません。

ですから、感情的な行動をとる傾向にある人の目的(意図)がどこにあるのかは、洞察力を駆使して見極め

る必要があります。例えばそれが怒りの発露であるならば、

- 怒っている人と怒られている人との関係性
- どういう経緯で怒ったのか
- 怒っている側は、怒られている側に何を求めているのか
- 怒っている側はどのような価値観の持ち主か

等の情報を集め、それを基に、「怒りの目的」を分析し、見極めていくのです。

これは簡単なことではありませんが、少しずつでもできるようになってくると、人の感情的行動に振り回される場面が激減します。

ぜひ考えてみてくださいね!

【著作・制作・発行者】

阿部竜司法律事務所

代表弁護士 阿部 竜司

〒060-0062

札幌市中央区南 2 条西 10 丁目
1000-20

UGA札幌南 2 条ビル 4 階

TEL : 011-252-7957

FAX : 011-252-7958

Mail : abe@ralo.jp
