

# ピアホームだより

2016. 5. 10

## 障害者の心の内—アドラー心理学から

障害者リハビリを単純化して言えば、人の関係性を調整すること—コミュニケーション—が大きな役割を果たすと思われまます。

最近出会ったアドラー心理学には人の心を探る上で多くの示唆があるように思います。

### 人の行動には目的がある。

これまでの心理学では、何か問題が起きたら、その原因を探りますが、アドラー心理学では、何か問題が起きたら、それは何らかの目的を果たすために行われたと考えます。

ホームの事例—、通所は嫌でないのに持続できない方がいました。曰く、行けなくなって出来ない人と思われるのが嫌—通所の中味に原因があるのでなく、過剰に自身の評価が気になり行動に移せない。つまり、私たちの思考や行動は、どのような目的に向かっているのかによって変わってくるということです。

そのため「本当はどんな目的のためにこの行動をしているのかな?」「どうやったら、うまくいかな?」と問いかけてみると、その思考や行動の目的を見出す手がかりになります。

### 共同体感覚について

共同体感覚とは、私たちは職場や学校、地域や家庭など、社会という共同体の一部分だと思える感覚をいいます。そして、仲間に関心を持ち、幸せになるための行動をすることが大切であるとアドラーは考えました。

ほかの人を無条件に信頼する、ほかの人のために役に立ってみる、ありのままの自分を受け入れる—誰かの役に立っていると思えることで、自信が持てたり、自分の価値を実感できたり、自分の居場所を感じられたりすることができます。ホームの事例では、Hさんはデイケアで積極的役割を担い、信頼を得て充実した生活を送っています。

### ライフスタイルは変えられる!?

その人の考え方や行動のクセ。私たちは、性格を変えるのは簡単ではないというイメージを持っています。しかし、ライフスタイル、つまり私たちの考え方や行動のクセと考えれば、変えることができそうです。

たとえば、ある人が内気な性格だから営業が苦手だと考えるクセを身につけているとします。しかし、「内気だから苦手だ」と考えることをやめたとします。そして、内気であるがゆえに、緊張してもうまく営業ができるように行動を変えたとします。事前にお客さまのニーズをくわしく調べたり、見るだけで理解できるようなわかりやすい資料をつくっておいたり。

また、このライフスタイルですが、幼いころにつくられたと言われていています。そのため、意識してつくられたものばかりではなく、現在のライフスタイルに不満を感じている人もいるかもしれません。しかし、その当時の出来事や環境などに対して解釈をしてライフスタイルをつくりあげてきたのは、どんな事情があろうとほかならぬ自分自身なのです。

当ホームでは、病気のため社会から途絶された経験を持つ方が多く、社会生活・ルールそのものが成り立っていないことがあります。まずは生活リズムをつくって行っていますが、理にかなっているとの示唆を受けまます。

(WIKIPEDIA引用)

### 今後のスケジュール

<5月21日>アドボケイト会総会