

## 2018年7月31日 タピ大講座の概要

フロイトは、原因論；原因、なにがあったか  
アドラーは、目的論；与えられたものをどう使うか  
ライフスタイルを変えない人は；不満があっても、いまのほうが楽であり、安心  
ライフスタイルを変えるには；“勇気”を試される。「幸せになる勇気」が足りない  
人間の悩みは、すべて対人関係の悩み；「勇気づけ」をもつ  
劣等感；理想に到達できない自分に対し、劣っているような感覚  
優越性の追求；他者の競争でなく、理想の状態を追究  
劣等コンプレックス、優越コンプレックス、不幸自慢をすることなく  
他者との競争；競争があると、不幸から逃れない  
人生のタスク；仕事・交友・愛のタスク  
人生の嘘；口実を設けて「人生のタスク」を回避すること  
承認要求；他者承認は、人生の嘘になる  
処罰教育の影響；承認が無ければ、不適切な行動もとる  
課題の分離；結末を最終的に引き付けるのは誰か  
見守り、相談できる環境をつくり、援助できることを伝える  
カウンセリング；「馬を水辺に連れていくことはできるが、水を飲ませることはできない」  
カウンセラーは、導くだけ、決めるのも、変えるのも、自分  
会社の上司との対人関係；上司とうまくいかないのは、・・・