

コミュニティ心理学とアドラー心理学の統合に向けた試論 —退職記念エッセイの報告を受けて—

立教大学現代心理学部 箕口 雅博

はじめに

筆者は約40年前に「コミュニティ心理学」と出会い、臨床心理学領域におけるコミュニティ・アプローチを柱に実践と研究に取り組んできた。そして、本誌の退職記念エッセイにも述べられているように、コミュニティ心理学のキャッチフレーズである「軽快なフットワークと綿密なネットワーク、そして少々のヘッドワーク」を駆使して、社会に貢献できる心理専門職を目指してほしいという想いを講義やゼミのなかで繰り返し伝えてきた。また、約30年前になるが、日本におけるアドリアンの代表的なひとりである星一郎先生に、当時日本に導入されて間もない「アドラー心理学」を紹介され、学ぶ機会を得た。その後、アドラー心理学研究会を立ち上げ、学生や心理専門家とともに継続的にその実践と研究を学ぶ場を共有してきた。退職記念エッセイのなかでも、アドラー心理学にもとづく勇気づけや目的論を用いたかかわりの有用性が述べられている。

このように、筆者とともにコミュニティ心理学とアドラー心理学を学んだ学生たちが実践の現場で両アプローチを活用し、社会貢献している報告を改めて受けて、勇気づけられる思いがした。

ところで、Alfred Adlerは、世界で最初のコミュニティ心理学者であると考えられている。それは、社会福祉、社会正義、平等、そして教育の重要性に根ざした心理学を展開しようとしたからである。20世紀という転換期に提唱されたこのようなアドラー心理学の考えは、個人の全体性に着

目する「個人心理学」として知られており、今日の心理学に、強い影響をおよぼしている。1952年、Adlerの重要な後継者の一人であるRudolf Dreikursは、シカゴの個人心理学協会と一緒に「アルフレッド・アドラー研究所」を設立し、1991年、「Adler School of Professional Psychology」と改名したが、その使命は現在まで変わらずに引き継がれている。すなわち、最初のコミュニティ心理学者であるAlfred Adlerの先駆的な業績である「社会貢献できる実践家」「コミュニティの一員としての参画」「社会正義の促進」である

(<http://www.all-about-psychology.com/alfred-adler.html#top>, 2015)。

現代社会には衆知を結集した取り組みを要する心理社会的問題が山積しており、心理専門家にも貢献が求められている。コミュニティ心理学とアドラー心理学を学ぶなかで実感したのは、星(1995)やKing & Shelley (2008)も指摘するように、コミュニティ心理学とアドラー心理学は別々の体系として構想されたと思えないほど、基本的な理念や実践方法に重なる部分が多いことである。両者の統合に関する報告は見当たらないが、独自の人間理解や実践方法を持つアドラー心理学を取り入れることで、現代社会の多様な心理援助ニーズに応えるべく、コミュニティ・アプローチの有効性を高められると考えた。

そこで本稿では、まずコミュニティ心理学とアドラー心理学を理論面・実践面から比較し、両者の共通点と相違点を明確化する。それを踏まえ、アドラー心理学をコミュニティ心理学に導入した

統合的な心理援助モデルの基盤となる支援観を提示したい。

1. コミュニティ心理学とアドラー心理学の比較

コミュニティ心理学とアドラー心理学の基本文献を用いて、理論・実践における両者の特徴を抽出した。それらを比較検討し、共通点と相違点の整理を試みた。

(1) コミュニティ心理学とアドラー心理学の共通点

- ①両者とも人間を、生活の場である社会的環境とセットで理解しようとする。社会的環境のどこを重視するかには違いがあり、アドラー心理学は対人関係に焦点を当て、コミュニティ心理学では政治的・経済的・物理的環境なども広く含める。
- ②両者とも人間を文脈内存在として捉え、人間と環境（コミュニティ）が適合した状態を理想とする。
- ③両者とも人間が生活するコミュニティへの働きかけを重視する。個人を取り巻くコミュニティに問題解決のために介入することも、住民のためにコミュニティ全体の変革を企図することもある。どんな変革を目指すかは、アドラー心理学（例：共同体感覚とヨコの関係に基づくコミュニティづくり）とコミュニティ心理学（例：多様性の尊重、具体的な社会問題の解決）で強調点が異なる。
- ④両者とも個人や社会のレジリエンスを高めることで、問題発生を予防しようとする。
- ⑤両者とも人間に内在する成長力を信頼し、病理よりも健康な側面に焦点を当てる。
- ⑥両者とも人間の多様性と独自性を認識し、尊重する。
- ⑦両者とも専門家だけで問題を抱え込まず、コミュニティの非専門家や他職種の専門家との協働を重視する。
- ⑧両者とも密室型の臨床実践に固執せず、人々が生活する場に向いての実践を重視する。

- ⑨両者ともカウンセラーの中立性に固執せず、助言・提案・行動課題の設定を行うなど能動的に関わる。
- ⑩両者とも自らの理念に抵触しない限り、他学派の概念や技法を取り入れた実践を許容する。
- ⑪両者とも「価値の心理学」であり、「正しさ」を判断する基準を持ち、それに基づいて実践を行う。アドラー心理学は共同体感覚と共通論理、コミュニティ心理学では社会的良心や社会正義が価値判断の基準となる。
- ⑫両者とも個人が経験している世界を理解し、尊重しようとする。アドラー心理学では、個人は各々が「認知」された独自の主観的世界に生きていると考える。コミュニティ心理学も、個人が経験している主観的世界・客観的世界を包含した「生きざまの構造（山本、1986）」に焦点を当てる。

(2) コミュニティ心理学とアドラー心理学の相違点

- ①コミュニティ心理学は特定のパーソナリティ理論を使って、個人の内面のダイナミクスに深く立ち入ることは少ない。アドラー心理学では内的ダイナミクスを説明するパーソナリティ理論を持ち、個人のライフスタイルや私的論理を探索する。
- ②アドラー心理学では、目的論を用いて人間心理を理解することに特徴がある。コミュニティ心理学は目的論を積極的には取り入れていない。
- ③コミュニティ心理学における「コミュニティ」は、地理的コミュニティであれ機能的コミュニティであれ、特定の実在するコミュニティを指す。アドラー心理学における「コミュニティ（共同体）」は、個人が心の中で追求するが、実在はしない「虚構」の共同体を意味する場合がある。例えば、コミュニティ心理学における「コミュニティ感覚」は、個人が生活する「実在」のコミュニティへの感情を意味する。アドラー心理学の「共同体感覚」は、全人類のネットワークのような「虚構の共同体」を想定した

概念である。

④コミュニティ心理学はアドラー心理学と比べて、コミュニティに介入するための多様な方法論を持つ。逆にアドラー心理学は、個人に介入するための多様な方法や技法を持つ。

⑤「科学者－実践家モデル」に立つコミュニティ心理学は、実践と研究を車の両論と捉える。そして人間とコミュニティを分離せずに研究するため、研究方法に工夫を凝らしてきた（高島，2011）。アドラー心理学は理論と実践を發展させてきたが、研究面では後れをとっている。

以上の共通点・相違点の検討から、コミュニティ心理学とアドラー心理学は基本的な人間観や実践の志向性を同じくすることが示された。両者の相違点を生かし、互いの持っていない部分を補完する形で統合が可能と考えられた。

2. コミュニティ心理学とアドラー心理学 の実践的特徴とその比較

コミュニティ心理学とアドラー心理学の実践的特徴と支援を展開していく上での理念と姿勢について、共通点と相違点の整理を試みた。

(1) コミュニティ介入の原理とアドラー心理学的介入の原理

表1には、コミュニティ・アプローチを展開していく場合の介入原理に対するアドラー心理学的介入の原理が示されている。

社会・環境的要因の重視、心理教育、予防教育的アプローチ、アウトリーチ、ヨコの関係にもとづく連携と協働、社会変革を指向するなど両者の実践と介入の原理には重なる部分が多く認められる。

(2) アドラー心理学実践の特徴とコミュニティ心理学との対応

アドラー心理学の実践の特徴は、適応範囲の広さと支援形態の多彩さである。Adlerは社会的文脈の視点を持っていたので、個人臨床の枠にとらわれず、個人の精神内界だけを見るわけではな

く、個人を含む「面」を見ていく生態学的アプローチにもとづく実践を行った。第一次世界大戦後の荒廃したウィーンの状態のなか、当時の市長や教育長の委託を受けて、ウィーン市内に世界で初めて児童相談所を多数設立し、行政・教師・親たちと協働して地域の子どもへの心理・教育的支援活動を展開した。それは、治療という医療的概念を越えた予防的・教育的アプローチであった。すなわち、支援活動として、子どもへのカウンセリングから、親へのコンサルテーション、そして教師へのコンサルテーションと、子どもを取りまく人びとへの生態学的アプローチへと支援の対象を拡げていった。また、Adlerの弟子のピアラーは、こうした多様な生態学的視点に立ったグループアプローチを精神病院に応用し、入院患者の自助グループ、退院患者と外来患者のための回復者クラブ、そしてデイケアプログラムを歴史的に初めて導入した。それゆえに、「集団精神療法と社会精神医学は、アドラーの思想と業績から直接生まれたもの」と言われている（Ellenberger, 1970）。

さらにAdlerは、幼稚園や学校の教育プログラムそのものに働きかけ、クラス会議、グループ学習、ピアサポート、教師と親の交流の場などを設定した（鈴木，2015）。また、アドラーは教育支援、子育て支援、家族支援などの支援ネットワークを作り、自助グループや親の子育てグループなどのグループアプローチにも取り組んだ。そして、「オープンカウンセリング」と呼ばれるクライアントとの面接を公開で行った。すなわち、多数の医師、教師、親たちからなる聴衆の眼前でグループや家族療法を実施するのである。こうしたデモンストレーションは、専門家の学びを助けると同時に、クライアントの助けにもなった。加えて、親の許可を得た上で、教師、ケースワーカーを交えた協働的な事例検討を行ない、親への助言を与えた。こうした親子への家族療法、親への子育て支援、オープンカウンセリング、教師へのコンサルテーション、専門家との事例検討と研修という一連の実践的アプローチ（鈴木，2015）は、現代のチームアプローチや多職種による協働的ア

表1 コミュニティ介入の原理(箕口, 2011 より引用) とアドラー心理学的介入

コミュニティ介入の原理	アドラー心理学的介入の原理
①社会的・環境的要因は、人間の行動を決定し、変化させる非常に重要なものである。 ⇒人と環境の適合を目指す。	Adler は、医師として劣悪な労働環境が健康に与える悪影響をいかに予防するかという実践 (Ansbacher, 1990) から出発した。子どもが共同体感覚を発達させるためにも、成育環境が重要である。
②社会とコミュニティへの介入は、個人の苦痛を軽減させるだけでなく、個人を取り巻く社会システム(家庭・学校・職場など)をより健康的なものにするために重要である。	アドラー心理学が社会システムに介入するのは、次のような理由による: 1. 民主的な社会づくり, 2. 勇気づけ的な環境づくり, 3. 共同体感覚を育てる環境づくり
③介入は心理援助を必要とする個人だけでなく、危険率の高い母集団の予防を目指すものでなければならない。	アドラー心理学の親教育・教師教育は、子どもへのリスクの予防的介入の意図を持っている。
④介入は、単なる苦痛の軽減ではなく、社会的コンピテンスの強化を目標にすべきである。	共同体感覚の促進や勇気づけは、苦痛の軽減よりもコンピテンスの強化に当たる。
⑤援助は、利用者のニーズに対して、場所的にも時間的にも容易に利用可能であり、援助者と被援助者の心理的距離を小さくする形で提供されることが重要である。	カウンセリングは交友タスクの実践であり、ヨコの関係が重視されるのは、心理的距離の最小化にもつながる。
⑥コミュニティの心理臨床家は、waiting—mode (来談者がサービスを求めてくるのを受動的に待っている状態) から seeking—mode (自分のほうから相手の生活の場に入れてもらい、そこで一緒に考え、援助する) への転換を図る必要がある。	アドラー心理学では、教師・親へのコンサルテーション、オープンカウンセリング、出張事例検討・研修会などの形でアウトリーチが行われている。
⑦専門家は、コミュニティの資源となる人(他領域の専門家、キーパーソン、ケアテイカー、ボランティアなど)と連携し、協働していかななくてはならない。	クライアント、コンサルティ(親、教師、ケースワーカーなど)との対等性と協働が重視されている。
⑧コミュニティのニーズに応じた心理援助サービスは柔軟で創造的な計画と新しい理論モデル(サービスの変革)を必要とする。	アドラー心理学では強調されていないが、Adler 自身は児童相談所の創設、教師や親へのコンサルテーション、オープンカウンセリングなどの新しい援助サービスを開発した。
⑨介入プログラムの優先順位には、コミュニティ成員のニーズと関心が反映されていなければならない。	Adler 自身をとっても、社会的ニーズに応えるために実践を行ってきた。ニーズ調査などは強調されない。
⑩心理社会的問題の性質と原因と利用可能な資源を一般の人々に教育する必要がある。	一般の人びとへの心理教育が重視される。
⑪心理社会的ストレスに関係する貧困・人種差別・都市の過密と、疎外などの社会的問題を変革する姿勢と役割を持つべきである。	学校・家庭などのコミュニティに共同体感覚や民主主義を浸透させることで、社会変革を目指す。
⑫コミュニティへの介入をより洗練されたものにするために、自然観察的・生態学的アプローチを活用すべきである。	アドラー心理学は事例研究を中心とする質的研究法を用いる場合が多く、アクションリサーチや生態学的視点からの研究はほとんど行われていない。

出典：東京アドラー心理学研究会提出資料(浅井健史, 2015)を一部改変

表2 アドラー心理学実践の特徴とコミュニティ心理学との対応

項目	アドラー心理学実践の特徴	コミュニティ心理学実践
共同体感覚 (社会的関心) の促進	共同体感覚は、所属感・貢献感・信頼感・共感性などで構成される多義的概念で、精神的健康の指標であるとともに、望ましい生き方の規範とされる。アドラー心理学の実践は、共同体感覚の促進を目指す。	個人と社会環境の適合性を高めるのがコミュニティ心理学の最終課題であり、コミュニティ感覚は、共同体との適合性を示す指標である。一方、共同体感覚はコミュニティ感覚と異なり、特定の共同体を念頭に置かない虚構的概念である。
勇気づけ	勇気づけとは、関わりによってライフタスクに建設的に取り組むための心的エネルギーである「勇気」を喚起すること。アドラー心理学の実践では、勇気づけを志向する。	勇気づけは、コミュニティ心理学におけるエンパワメントの心理的側面に該当する。コンピテンスの促進も、勇気づけに近い概念である。
教育的志向性	アドラー心理学の実践は、教育的である。第1に、相互尊敬に基づく協働的態度を学ぶ。第2は、自己の認知・行動パターンの理解という学びである。第3は建設的に生きるために必要となる社会的スキルの学びである。	コミュニティ心理学も教育的志向性を有する。心理教育、予防教育、啓発活動などの教育的プログラムが該当する。
能動性	アドラー心理学の実践では、カウンセラーが意見を述べたり、助言をすることを厭わない。また代替案の提示、ホームワークの付与などを行う。	コミュニティ心理学は密室型の臨床を批判し、生活の場に出向いて実践を行う。中立性にもこだわっていないと思われる。その意味では能動的アプローチと言える。
折衷性	アドラー心理学の基本的前提に反しない限り、他学派の技法を導入することを許容する。	コミュニティ心理学も折衷的である。行動理論、ヒューマニスティック心理学、ブリーフセラピーなど、さまざまな理論と折衷して実践される。
短期的	セラピーやカウンセリングでは目標設定を行うので、比較的短期間で終結する。	危機介入やコンサルテーションによる介入は短期的である。長期的なセラピーでなくても、継続して支援する場合はあるが、関わり方や対象者によって異なる。
社会的平等	アドラー心理学では支配的・競争的な人間関係を克服し、対等性と協力原理に基づく民主的な人間関係を、カウンセリング・家庭教育・学校教育などを通して社会に広げていくことを目指す。そのために親教育グループやクラス会議など、多くの心理教育プログラムが開発・実施されてきた。	コミュニティ心理学は民主主義を強調しないが、多様な属性の人々が対等に共生できる社会の実現を目指す点は、アドラー心理学と同じである。
協働的	アドラー心理学では、カウンセラーとクライアント、親と子、教師と生徒が、目標に向けて対等な関係で協働することを重視する。セラピーやカウンセリングは、交友タスクの実践とされる。	コミュニティ心理学は、他職種や非専門家との協働を重視する。1人だけで抱え込まず、関わる人々が力を合わせて問題解決に貢献するという発想は同じである。

出典：東京アドラー心理学研究会提出資料（浅井健史，2015）を一部改変

アプローチを先取りしていたと考えられる。

上記のようなAdler自身が取り組んだ実践の特徴を踏まえ、表2に、アドラー心理学実践の特徴とそれに対応するコミュニティ心理学実践の整理を試みた。

両アプローチの実践に対応する項目として、共同体感覚—コミュニティ感覚、勇気づけ—エンパワメント、教育的志向性、助言・代替案の提示—能動的アプローチ、折衷性、短期的介入、社会的平等—多様性の尊重、対等な関係にもとづく協働的アプローチなどがあげられる。

3. コミュニティ心理学とアドラー心理学を統合した支援観

ここでは、表1と表2で検討を試みたコミュニティ心理学とアドラー心理学の実践の特徴や支援理念にもとづき、両アプローチを統合した支援観を列記する。

- ①コミュニティ心理学が重視してきたコミュニティへのアプローチだけでなく、アドラー心理学が発展させてきた、個人の内面を探索するカウンセリング、セラピーも実践する。個人とコミュニティへのアプローチを併用することで、両者の適合を目指すための選択肢を豊かにできる。
- ②人間の病理・短所・機能不全を見つけ出して治療する、「医学モデル」「修理モデル」に立たない。むしろ人間に内在する成長力を信頼し、健康な部分・長所・機能している部分を増進させようとする。健康な部分が増大すれば、病的な部分を抱えながらライフタスクに建設的に取り組めるようになる。
- ③問題が発生してから対応するよりも、問題が発生しないようにする予防的アプローチを重視する。そのために個人の対処能力を高めたり、問題が発生しにくい環境やシステムづくりなど、コミュニティ心理学とアドラー心理学が蓄積してきた多様な実践方法を活用していく。
- ④支援は「学び」のプロセスと捉えられる。例え

ばアドレリアン・カウンセリングにおいて、クライアントはヨコの関係に基づく協働を学ぶ。またクライアントは、自らの私的論理やライフスタイルへの洞察を深める。自分の認知・行動パターンを理解したクライアントは、変化へと動き出せる。最後にクライアントは、創造的・建設的に生きるために必要な社会的スキルを学び、内的な対処資源を豊かにする。

- ⑤目標に向けて「協働」するプロセスとして支援を捉える。支援者間の協働では、各々が専門性を提供し、援助目標に向けて力を合わせる。心理専門家とクライアントの関係も、専門家が一方的に援助を施すのではなく、相互尊敬・相互信頼に基づき共通目標に向けて力を合わせる。
- ⑥支援では「エンパワメント」を重視する。すなわち専門家は、個人や集団が失っていた心理的・社会的な「パワー」を回復し、コミュニティで建設的に生きるための誇りや自信を持てるように関わる。心理的なエンパワメントは、アドラー心理学の「勇気づけ」と重なる部分が多い。
- ⑦人間の心理状態は原因によって始発され、特定の目標に向かう運動の途上にあると考える。原因論と目的論の視点を併せ持つことで人間理解が深まるとともに、介入の選択肢が豊かになる。
- ⑧コミュニティが既に有する人的・制度的・環境的な資源を見出したり、コミュニティに新たに資源を創り出し、人々への支援に活用する。
- ⑨専門家は面接における中立性に固執せず、例えば助言、提案、リフレーミング、心理教育、スキル訓練、ホームワークの提示などの技法を用いて、能動的にクライアントに働きかける。
- ⑩専門家はコミュニティに暮らす人々の側に立ち、共同体感覚と社会的良心にもとづいた実践を行う。それらに照らして現状に問題があれば、大勢に反しても社会に向けて異議を唱え、介入と変革を目指す。
- ⑪専門家は面接室でクライアントの来談を待つ（waiting-mode）だけでなく、家庭・学校・地

域社会など、人々が援助サービスを利用しやすい生活の場にアウトリーチする。そこでコミュニティのニーズに合った援助サービスを探りながら、柔軟かつ創造的な姿勢で支援活動を行う (seeking-mode)。

まとめと今後の課題

本稿ではコミュニティ心理学とアドラー心理学の統合的実践モデルの構築に向けて、まず人間観・理論・実践方法などの側面からコミュニティ心理学とアドラー心理学を比較した。成立・発展してきた背景は異なるが、両者は軌を一にするアプローチであることを確認できた。コミュニティ心理学とアドラー心理学の基本理念に齟齬がなく、ともに「人間とコミュニティの適合」を目指すことから、統合モデルの構築が可能と判断した。両者の相違点も見出されたが、それらは互いに不足した部分を補完するものと考えられた。

次に両者の実践的アプローチの比較検討で得られた知見に基づき、両アプローチを統合した支援観を提示した。今後は、より詳細な統合的実践モデルを構築・提示する (箕口, 2016) とともに、臨床実践や事例検討を蓄積しながら、モデルの臨床的な有用性や妥当性を高めていくことが課題である。

コミュニティ心理学とアドラー心理学の双方に関心を持つ専門家にとって、本モデルが実践のあり方を見つめ直したり、新たな実践を開始する契機となることを願っている。

引用文献

Adler School of Professional Psychology (2012).
Alfred Adler, the first Community Psychologist.

<http://www.all-about-psychology.com/alfred-adler.html#top> (2015年11月15日)

Ansbacher, H.L. (1990). Alfred Adler, Pioneer in Prevention of Mental Disorders. *Journal of Primary Prevention*, **11** (1): 37-68

Ellenberger, H. (1970) *The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry*. New York: Basic Books. (木村敏・中井久夫 (監訳) 1980 無意識の発見—力動精神医学発達史—。弘文堂。)

星一郎 (1995). コミュニティ心理学とアドラー心理学

山本和郎・原裕視・箕口雅博・久田満 (編) (1995) 臨床・コミュニティ心理学—臨床心理学的地域援助の基礎知識—, 100-101, ミネルヴァ書房

King, R. A. and Shelly, C. A. (2008). Community Feeling and Social Interest: Adlerian parallels, synergy and differences with the field of community psychology. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, **18**: 96-107

箕口雅博 (編) (2011). 改訂版 臨床心理地域援助特論. 放送大学教育振興会

箕口雅博 (編) (2016). コミュニティ・アプローチの実践—連携と協働とアドラー心理学—. 遠見書房

鈴木義也 (2015). アドラーの臨床知. 鈴木義也・八巻秀・深沢孝之 アドラー臨床心理学入門, 13-29, アルテ

高島克子 (2011). コミュニティ・アプローチ (臨床心理学をまなぶ5) 東京大学出版会

山本和郎 (1986). コミュニティ心理学—地域臨床の理論と実践. 東京大学出版会

2015. 9. 28 受稿, 2015. 11. 15 受理