

# アドラー心理学 初心者用

A14DC147

堀江晃平



この作品はアドラー心理学を  
軽く知ってもらう為に製作した  
のでかなりかいつまんで  
説明しています。



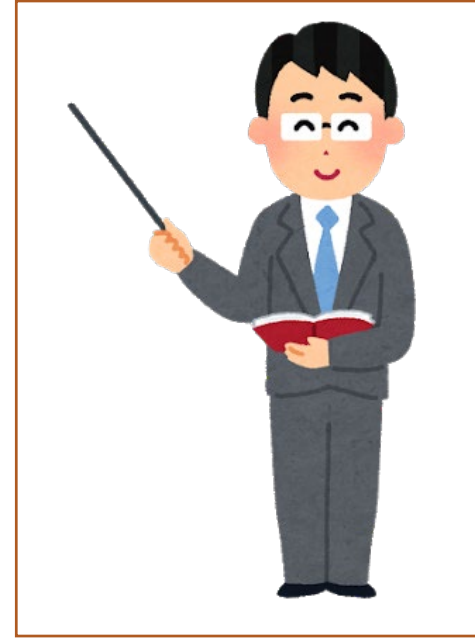
- 登場人物の紹介
- 第1章 アドラー心理学とは
- 第2章 アドラー心理学の誕生
- 第3章 意味づけした世界 第4章
- 第4章 トラウマも意味づけのひとつ
- 第5章 過去を意味づけで変える
- 第6章 原因(過去)ではなく目的(未来)に目を向けよう



大学生  
万城目くん



大学生  
由利子さん



担当教員  
一の谷先生

# アドラー心理学とは

## 第1章



わかりました。  
万城目くんにア  
ドラー心理学に  
ついて教えま  
しょう。

一ノ谷先生  
アドラー心理学って  
なんですか？



# アドラー心理学ってなに？



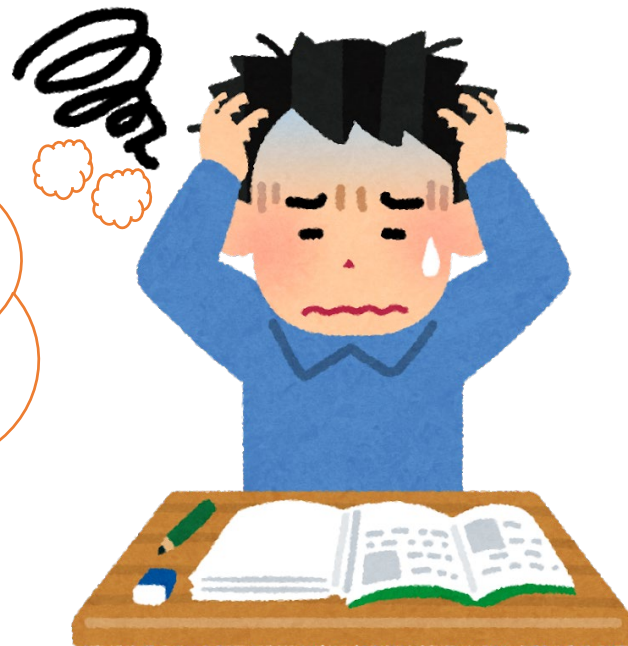
別名 個人心理学とも呼ばれている

↓  
人間はいかに生きるべきか？を考  
える心理学なので実践の心理学と  
言われている。



どうすれば克服できる  
のかまで書いています  
が**正し実践をする**には  
**勇気**がいります。

え～  
アドラー心理学を実  
践するには勇気が  
いるんですか～



1  
アドラー心理学は個人心理学とも言われている。

2  
人間はいかに生きるべきか？を考える心理学

3  
実践の心理学とも言われている。

4  
正し実践をするには勇気が必要。





(タイトル)映像

100分de名著人生の意味の心理学

(URL)

<https://www.youtube.com/watch?v=DjYGPACuUBU>



# アドラー心理学の誕生

## 第2章



アドラーは第一次世界大戦の中で得た経験は**共同体感覚**といしそうです。

共同体感覚とは他者を仲間と見なす意識です。



アドラー心理学が生まれたきっかけはアドラーが第一次世界大戦の時に精神科医として従軍したときの経験の基礎で出来たんだよ。

なるほどこれがアドラー心理学の始まりなんですね。



1

アドラー心理学はアドラーが第一次世界大戦の経験から作られた。

2

本来人間は仲間なんだという考えに到達する。

3

人間は闘わずに仲良くなれるという理想をかかげる



(タイトル)映像

100分de名著人生の意味の心理学

(URL)

<https://www.youtube.com/watch?v=DjYGPACuUBU>



# 意味づけした世界

## 第3章



# 意味づけした世界



意味づけを変えれば過去や現在、  
未来も変えられる。

みんなが同じ世界に生きているの  
ではなく各々の人が  
自分の意味づけした世界  
に生きている。



例え同じ状況を体験したとしてもそれを同受け止めどう解釈するの  
かは人によって違います、意味づけによって  
世界はまったく変わって  
いきます。

なるほど僕たちが生  
きている世界はそれ  
ぞれの人が意味づ  
けによって作られた  
世界なんですね。



1

意味づけを変えれば過去も現在も未来も変えられます。

2

同じ状況を経験しても意味づけによって変わる。

3

みんなが同じ世界に生きているのではなく各々の人が自分の意味づけした世界に生きている。



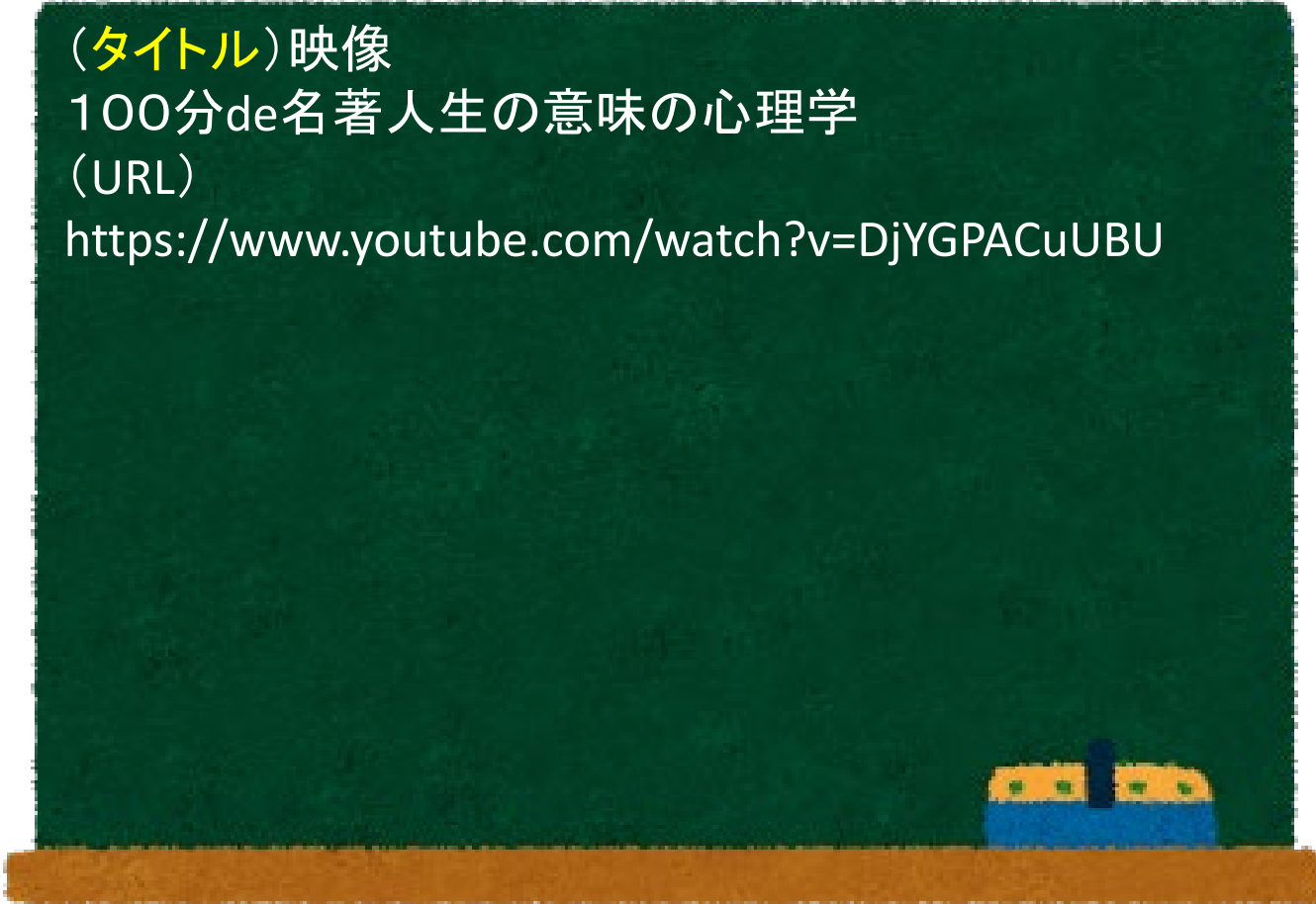


(タイトル)映像

100分de名著人生の意味の心理学

(URL)

<https://www.youtube.com/watch?v=DjYGPACuUBU>



# トラウマも意味づけの ひとつ

## 第4章



# トラウマも意味づけの1つ



今の自分が生きづらいのは過去のせいにして納得している人する人もいます。しかし

アドラー心理学では過去の経験にどのような意味を与えるかによって自分の生き方を決定していきます。つまり

**トラウマも意味づけの1つに過ぎない。**ということです



アドラーはトラウマの否定もしているんだよ。

なるほど過去の経験が今の自分を作っているのはではなく過去の経験の意味づけによって作られているんですね。



1

トラウマも意味づけの1つに過ぎない。

2

アドラー心理学では過去の経験にどのような意味を与えるかによって自分の生き方を決める。

3

過去の経験が今の自分を作っているのではなく過去の経験の意味づけによって作られている。



(タイトル)映像

100分de名著人生の意味の心理学

(URL)

<https://www.youtube.com/watch?v=DjYGPACuUBU>



# 過去を意味づけ で変える

## 第5章



# 過去を変えることはできないが！



過去の出来事はタイムマシンを使わないと変えることは出来ません。ですが過去の出来事が自分の人生に大きな影響与えた出来事だという意味づけにすることで過去を変えることができます。



過去の嫌な思い出は意味づけによって変えることができます。

なるほど確かに意味づけによって過去を変えられていますね。



1

過去の出来事はタイムマシンを使わないと変えることはできない。

2

過去の出来事が自分の人生に大きな影響与えた出来事だという意味づけにすることで過去を変える





(タイトル)映像

100分de名著人生の意味の心理学

(URL)

<https://www.youtube.com/watch?v=DjYGPACuUBU>



原因ではなく目的に目  
を向けよう

## 第6章



# 原因ではなく目的に目を向けよう



自分がどうありたいのかどうしたいのかこういうのを目的論といいます。

目的論＝未来は自分で決めていく。

原因(過去)は変えられないが目的(未来)をみつけることで変えていく。



アドラー心理学では目的論というのがあるんだよ。

なるほど  
どうしたいという目的  
が自分の人生を作っ  
ていくんですね。



1

自分がどうありたいのかどうしたいのかこういうのを  
目的論といいます。

2

原因(過去)は変えられないが目的(未来)をみつけ  
ることで変えていく。



(タイトル)映像

100分de名著人生の意味の心理学

(URL)

<https://www.youtube.com/watch?v=DjYGPACuUBU>



完

