

アドラーのライフスタイル理論の現代的意義

○服部弘子¹・向後千春²

(¹早稲田大学大学院人間科学研究科・²早稲田大学人間科学学術院)

キーワード：アドラー心理学，ライフスタイル理論，性格類型論

Contemporary Significance of the Life Style Theory of Individual Psychology

Hiroko HATTORI¹, and Chiharu KOGO²

(¹Graduate School of Human Sciences, Waseda University, ²Faculty of Human Sciences, Waseda University.)

Key Words: Individual Psychology, Life Style Theory, Typology

1. 目的

Alfred Adler のライフスタイル理論が示すライフスタイルとは、他の学派における性格 (character), 人格 (personality) と同義語である。Adler (1956, 中島・鎌田訳, 1998) は、ライフスタイルとは、個人の無自覚的な人生目標であり、認知の枠組みであり、無自覚的な人間の運動の法則であると述べている。つまり、ライフスタイルとは、個人が遺伝や環境からの影響を受けつつ最終的には自らが選択し形成してきた個人の独特な主観的なものの見方であり、思い込みの枠組み、個人独特の価値体系である (中島・鎌田, 1998)。本論考では、アドラー心理学のライフスタイル理論のうち、主に類型論的研究に焦点をあて、その現代的意義を検討する。

2. ライフスタイル類型とは

Adler (1956) は「人を典型的に考えるべきではない。それは、すべての人に、その人独自のライフスタイルがあるからである」と述べている。しかしながら、ライフスタイルは個人にとって無意識的であるがゆえに自己分析が困難である。そこで、Adler は、類型論は個人々の理解を助けると考え、活動性水準と共同体感覚に基づく類型を示している (Nakajima, Tanaka, Hagi, Okada, and Noda, 2009)。

パーソナリティ研究において類型論を用いるデメリットとして、各類型の代表的なイメージを重視しすぎる傾向や、性格を固定的に捉えやすく変化や発展を嫌う傾向が挙げられる。また、角野 (1999) は、ライフスタイル類型論はアドラー心理学の他の理論に矛盾していることを指摘している。一方、中島・鎌田 (1998) は、個人のライフスタイルに接近するには不十分ではあるものの、煩雑なライフスタイル診断を初心者が行う手がかりとしてライフスタイル類型というひとつの道具を用いることの有用性を述べている。

3. ライフスタイル類型研究の変遷

前述の Adler (1956) の類型論以後、国内外においてライフスタイル類型が論じられてきた。以下に、その一例を紹介する。

Oberst & Stewart (2002) によれば、Mosak (1971) は、ライフスタイルやパーソナリティのタイプに関する基本的な 14 の類型を作成し DSM の診断カテゴリと関連付けた。現在では、そのうち主な 4 種が用いられている。Kefir (1971) は、ライフスタイルを個人の優先目標の観点から分類し、パーソナリティ優先目標 (personality priorities) を作成した。具体的には、Kefir (1971) は、個人が所属するために「最も手に入れたいもの」および「最も回避したいもの」という側面から、4 種に分類した。この類型は、アドラー心理学の臨床や類型論的研究において以後広く用いられている。Langenfeld & Main (1983) は、Adler (1956), Kefir (1971) らのライフスタイル類型理論を元に、5 因子 68 項目からなる The

Langenfeld Inventory of Personality Priorities を開発した。その結果、Kefir (1971) が示したパーソナリティ優先目標の妥当性を支持するのみならず、拡張性を与える結果となった。野田 (1994) は、Kefir (1971) のパーソナリティ優先目標を、より臨床的で実践的に利用できるよう、「課題達成重視-対人関係調整重視」を縦軸、「消極-積極」を横軸にして分類した。また、参加者自身が自らの思い込みの体系であるライフスタイルに気づき新たな代替案を獲得していくことを目的としたグループ・プログラムによる簡易ライフスタイル診断法も開発している (中島・鎌田, 1998)。Allen (2005) は、カウンセリング時にパーソナリティ優先目標を査定する強力な比較可能性を提供することを目的とし、効果的で形式的な尺度の開発を試みた。その結果、5 因子 190 項目からなる Allen Assessment for Adlerian Personality Priorities を開発したが、その因子の妥当性は確認されていない。Dennis (2011) は、ライフスタイル類型を用いた診断法をレビューし、アドラー心理学の治療法において個人のライフスタイルの評価は初期のタスクとして重要である一方で、標準化され、信頼性が高く、実施が容易な査定法が大幅に不足していることを指摘している。そこで、Stephenson (1953) の Q 分類を用いた簡便で臨床現場で利用可能なパーソナリティ優先目標の査定法である Adlerian Personality Priorities Q-sort の予備の開発を行っている。

ライフスタイル類型を用いた研究としては、カウンセリング臨床への適用例 (Dinkmeyer & Dinkmeyer, 1983 など)、結婚相手の選定や結婚カウンセリングへの適応例 (Holden, 1991 など)、カップルカウンセリングへの適応例 (Bitter, 1993)、健康とライフスタイル類型の関連 (Britzman, 1990 など)、教師のバーンアウトとライフスタイル類型の関連 (Forey, 1994)、心理療法への活用例 (Kfir, 2001) など、さまざまな研究が行われている。

4. ライフスタイル類型の現代的意義

アドラー心理学の中核技法の論拠となるライフスタイル理論とその類型学的研究を概観した。アドラー心理学の技法の中核を担うライフスタイル診断は、高度かつ手間のかかる技術である (野田, 2012)。そのため、ライフスタイル理論を類型論的に捉えた性格類型や、それらを活用した簡易ライフスタイル診断法が 1970 年代以降国内外で開発されてきた。海外においてはその有効性に関する実証研究が行われている一方で、日本においては実証研究が行われていないことが確認された。

アドラー心理学は、問題解決ではなく人格成長、すなわち協力的な人間関係や横の関係を築けるよう援助することを目指している (野田, 2012)。個人がライフスタイルに気づき、より協力的な人間関係を構築するための行動を習得する一助として、アドラー心理学のライフスタイル類型を活用した研究を進めていくことが必要だろう。