アドラーのライフスタイル理論の現代的意義

○服部　弘子
早稲田大学大学院 人間科学研究科

向後　千春
早稲田大学 人間科学学術院

ライフスタイルとは

一般的には

パーソナリティ　性格　人格　・・・と同義語だが

あいまいな概念

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
主観的なものの見かた・思いこみの枠組み・個人独特の信念体系

アドラー独自の定義は

・無自覚的な人生目標・認知の枠組み
・無自覚的な人間の運動の法則

ライフスタイル類型とは

活動性水準 と 共同体感覚 に基づく類型

デメリット	メリット
すべての人に独自のライフスタイルがある → 類型的に語るべきではない	無意識的ゆえに自己分析が困難 → 個々人の理解を助ける
・各類型の代表的なイメージを重視しすぎる傾向 ・性格を固定的に捉えやすく変化や発展を嫌う傾向 ・アドラー心理学の他の理論に矛盾する	・個々人のライフスタイルに対する理解を助ける ・煩雑かつ困難であるライフスタイル診断を初心者が行う手かがりのひとつとして有用

ライフスタイル類型の変遷

- 1956 Adler
  - Avoiding / Getting / Ruling / Useful
- 1971 Mosak
  - Pleasing / Superiority
  - など14分類
- 1971 Kefir
  - ・私が所属をするために最も手に入れたいものは何か
  - ・私が最も避けたいものは何か
  - Comforters / Pleasers / Controllers / Superiors
- 1994 野田
  - 対人関係調整重視
  - 消極 / 積極
  - 好かれたい / 主導権をとりたい / 安楽でいたい / 優秀でいたい
  - 課題達成重視

ライフスタイル尺度の変遷

- 1983 Langenfeld & Main　＊5因子68項目
  - →LIPP：Langenfeld Inventory of Personality Priorities
  - Avoiding / Pleasing / Outdoing / Detaching / Achieving
- 2005 Allen　＊5因子190項目
  - →Allen Assessment for Adlerian Personality Priorities
  - Comfort / Pleasing / Control of Self / Superior / Control of Others
- 2011 Dennis
  - →Adlerian Personality Priorities Q-Sort
  - Avoiding / Pleasing / Control / Superiority / Comfort / Getting
- 2013年現在，日本語の尺度は無い

ライフスタイル研究の変遷

- 1983 Dynkmeyer & Dynkmeyer
  - →カウンセリング臨床
- 1985 Poduska
  - →ファイナンシャル・カウンセリング
- 1990 Britzman
  - →健康とライフスタイルの関連
- 1991 Holden
  - →結婚カウンセリング、結婚相手選定
- 1993 Bitter
  - →カップルカウンセリング
- 1994 Forey
  - →教師のバーンアウトとLS類型の関連

など，さまざまな研究

ライフスタイル理論の現代的意義

アドラー心理学の視点

問題解決「所有の心理学」

人格成長「使用の心理学」

主体的な認知&行動の獲得

さまざまな場面において

仕事	交友	愛
職場の人間関係	友人関係	恋愛・結婚 親子関係

状況×行動の相互作用論的アプローチの可能性

アドラーのライフスタイル類型

対人関係調整重視

1. 潤滑油・気配り 2. 嬉しい・不信感 3. 方向性が定まらない 4. 拒否 5. 不安 6. どうぞどうぞ・どうしよう	1. リーダーシップが取れる 2. 頼り甲斐がある・腹が立つ 3. 孤独（感） 4. 被支配 5. 怒り 6. 許せん
1. ピースメーカー・緩衝役 2. ほっとする・いらいらする 3. 生産性が伸びない 4. 負担 5. （あまりない） 6. めんどうくさい・まあいいか	1. 知識豊富・やり手 2. 尊敬・劣等感 3. 疲労 4. 無意味なこと 5. うつ 6. はぁー(ため息)・まだまだ

消極 ⇔ 積極

課題達成重視

1.長所　2.他者が抱く感情　3.支払うべき代償　4.避けていること　5.愛用の感情　6.口癖

×

特性論的アプローチ

アドラーのライフスタイル理論とビッグファイブなどの現代パーソナリティ理論の特性論的アプローチの組み合わせ

ライフスタイルをより個性記述的に理解できる可能性

アドラーのライフスタイル理論と現代パーソナリティ理論の活用により，
個人が自らのライフスタイルを活用し，多様な場面において，
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なる可能性