

南 風

2016年7月 第17号

# みなみかぜ

発行 有秋南小学校区安心安全ネットワーク  
問合せ 姉崎保健福祉センター ☎ 62-8601

**南小安心安全ネットワーク規約 第3条**  
本会は、地域福祉活動を推進する団体や個人の連携により、その活動を相互に補完し、協働活動を通して地域課題を解決し、地域の価値を創出することを目的とする。

回覧

## 貢献活動を考える 貢献感を“感じる”ために

約20年位前に私たちが自己啓発本として参考にしたデール・カーネギーの「人を動かす」(創元社) やスティーブン・コヴィーの「7つの習慣」(キングベアー出版)などの思想に強く影響していると云われるアドラー心理学。

近年、岸見一郎・古賀史健共著「嫌われる勇気」(ダイヤモンド社)、岸見一郎「アドラー心理学実践入門」(ベストセラーズ)、小倉広「アルフレッド・アドラー人生に革命が起きる100の言葉」(ダイヤモンド社)などアドラー心理学についての著書も多く発刊されブームが続いています。

私はその一部に目を通したとき、「人生の意味は貢献、他者への関心、協力である」、「そのままの自分を認めよ」、「叱ってはいけない、ほめてもいけない」など興味深い多くの言葉が目にとまりました。これに自己啓発のためとしての興味もありましたが、むしろ、私たちが行うボランティア活動(貢献活動)について、「みなさんは、どのような気持ちで活動を始めそして続けられるのだろうか?」また「その結果、どのような心の変化を感じられるのだろうか?」など心理的興味を覚えました。

そこでアドラーの幸福のための「共同体感覚」を中心に、上記の図などを参考にそのポイントを整理してみました。

(2~3頁へ続く)

## 私たちは仲間!

### 熱中症を防ぐ!

- \* 「水分を」こまめにとろう
- \* 「塩分を」ほどよくとろう
- \* 「睡眠環境を」快適に保とう
- \* 「気温と湿度を」気にしよう
- \* 「室内を」涼しくしよう
- \* 「服装を」工夫しよう



### 見守りVR募集中

見守り訪問をお願いしたい方、お手伝いをしてみたい方  
見守り・支え合いの楽しさを体験しよう!

南小ネットワーク

# 幸福はどこと！

(アドラーの言葉1)

自分自身の幸福と人類の幸福のためにもっとも貢献するのは共同体感覚である

## 共同体感覚とは？

我々のまわりには他者がいます。人間は個人としては弱く限界があるので、一人では生きていけません。そこで、人はいつも他者と結びついているのです。この「他者と結びついている」ということが、共同体感覚の意味です。もしも他者が「仲間(※1)」であって、仲間と囲まれて生きていくとしたら、我々はそこに自らの「居場所(※2)」を見出すことができるでしょう。その共同体のなかで、仲間たちつまり共同体のために貢献し、貢献を持つことで自分に価値があると思えば、対人関係に入っていく勇氣を持つことができます。



これが対人関係を徹底して問うアドラー心理学の最終目的地です。そして、共同体感覚のさ

きに幸福があると。

(※1) 自分の行く手を遮る「敵」の対義語。

(※2) 人間の基本的な欲求のひとつである所属感で、自分にとって居心地のいい場所を意味する。

## 共同体感覚を持てるようになるためには

「自己受容」、「他者信頼」、「他者

貢献」の感覚が必要である。

その1. ありのままの「このじぶん」を受け入れること(自己受容)

(アドラーの言葉2)  
自分に価値があると思える時だけ、勇氣をもてる。

人は、道真のように買い替えたり交換したりできないから死ぬまで付き合っしかありません。そのためには、今の自分に価値があると考え、自分を受け入れる必要があります。



できない自分を責めているかぎり、永遠に幸せにはなれないでしょう。

自分に価値があると思えたら、そのような自分を受け入れることができます。

また、「ここでいわれる「勇氣」とは、対人関係の中に入っていく勇氣(※3)のことです。人間は一人では幸せになれません。だからアドラーは、対人関係の中に入っていく勇氣が大切だといっています。

(※3) 共同体に対して自らが積極的に「シットする」と

ること

裏切られる可能性があっても相手を信じるのです。



これは、道徳的価値観に基づいて「他者を無条件に信頼しなさい」と説いているわけではありません。無条件の信頼とは、対人関係をよくするため、横の関係(※4)を築いていくための「手段」です。信頼のリスクを恐れていたなら、結局は誰とも深い関係を築くことができません。「他者信頼」によってもっと深い関係に踏み込む勇氣をもちえてこそ、対人関係の喜びは増し、人生の喜びも増えていくのです。

その2. 他者をいっさいの条件をつげることなく信じること(他者信頼)

(アドラーの言葉3)  
「信用」するのではなく「信頼」するのだ。

「信頼」とは裏付けも担保もなく相手を信じ

(※4) 人は誰も同じ価値を持っておりみな対等である関係。

その3、他者に対して、なんらかの働きかけをしていく、貢献しようとすること（他者貢献）

（アドラーの言葉4）  
 “人生の意味は全体への貢献である”

（アドラーの言葉5）  
 “私に価値があると思えるのは、私の行動が共同体にとって有益である時である”

われわれは、人間の基本



対人関係に入る

的な欲求である所属感—全体の一部でありたい—の思いから、他者に貢献したいと思うのです。

そして、自分の存在や行動が共同体にとって有益だと思えたときにだけ、つまり「わたしは誰かの役に立っている」と思えたときにだけ、自らの価値を実感することができません。ここで、何もしなくても「わたしが存在する」ことによる貢献についても理解しておかなければなりません。

他者貢献とは、「わたし」を捨てて誰かに尽くすことではなく、むしろ「わたし」の価値を実感するためにこそなされるものです。「自分は役に立っている」と実感するのに、他者から感謝されたり、褒められることは不要です。貢献感とは「自己満足」ではないのです。

幸せとは、私は誰かの役に立っていると「感じる」こと—貢献感—である。

ありのままの自分を受け入れる—つまり「自己受容」する—からこそ、裏切りを怖れることなく「他者信頼」することが出来ます。そして他者に無条件の信頼を寄せ、人々の仲間だと思えるからこそ、「他者貢献」が出来ます。さらには他者に貢献するからこそ、「わたしは誰かの役に立っている」と貢献感をもつことで、ありのままの自分を受け入れることが出来ます。「自己受容」です。

共同体感覚は、このような好循環のなかで育まれ成長していきます。しかし、すべての人間が「他者は仲間である」と考えたり、「他者を無条件で信じたり」「あるいは「他者に貢献する」とは思えません。すなわちアドラーの共同体感覚

という場合の「共同体」は「理想としての共同体」を想定しています。しかし理想だけがこの現実を変える力を持っていません。また私たちの行動や生き方の点検や確認、そしてなによりも大目標となりま。また共同体感覚を学ぶ過程で得られる様々な言葉は、わたしたちの日々の生活の在りように多くの興味と示唆を与えてくれます。最後に、みんなで共有したい言葉。

「すべての人間は幸福になることができる」しかし、これは「すべての人間は幸福である」ではない。自分は誰かの役に立っていると「感じる」こと、つまり貢献感が必要なのです。すなわち「幸福とは、貢献感である」(S・T)

安心訪問の記 2



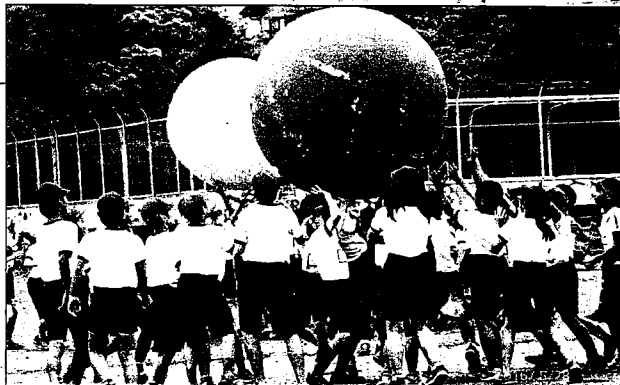
昨年より「安心生活見守り支援事業」が始まり、安心訪問員に推され、活動を始める事となりました。活動開始前の安心訪問員の研修を経て、見守り希望者のお宅へ。私共は二人一組で訪問させて頂いております。まず「福祉医療情報キット（みまもりくん）」の記入説明と保管場所などをお話ししました。きちんとお話を聞き入れてくださる方なので安心です。その他生活に関する情報やご家族の事など少しづつお話が長くなってきましたが、楽しみにして頂く様でうれしく思っております。

また、ご近所の方で、気にかけて見守ってくださる方と偶然知り合いになりました。その方から情報や近況などを知らせて頂き、月一回の訪問のほかに情報が入り助かっております。

この様な役目を頂き、いろいろな方と知り合う機会が出来たことが大変うれしく、これからも頑張りたいと思います。（鈴木節子）

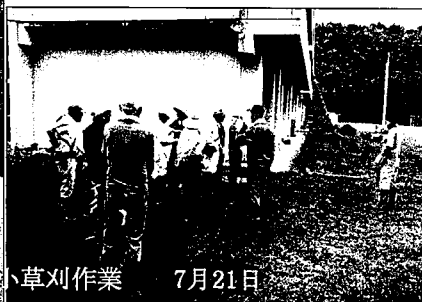


南小運動会 5月28日



# CAMERA REPORT

2016.5月～7月



南小草刈作業 7月21日



安心訪問員会議 7月26日

## イベント案内 (8月～10月)

月	日	曜	行 事
7	26	火	安心訪問員会議
8	6	土	椎の木台納涼祭
			深城納涼祭 緑園都市夏祭り
8	20	土	桜台夏祭り
8	22	月	南小草刈ボラ
8	23	火	NW推進委員会
9	2	金	南小集団下校訓練(14:50)
9	4	日	市総合防災訓練(東小)
9	17	土	みのり幼稚園運動会
9	19	月	有秋地区敬老会
9	20	火	NW推進委員会
9	21	水	南小草刈ボラ
9	27	火	安心訪問員会議
10	1	土	上総いちはら祭り
			千葉福祉園園まつり
10	3	月	有秋地区市民体育祭
10	15	土	NW推進委員会
10	18	火	NW推進委員会
10	19	水	南小草刈ボラ
10	22	土	南小PTAバザー
10	30	日	地区社協福祉バザー

### 編集後記

「こんにちは！ お変わりありませんか」と訪問すると、大抵の方は「有難うございます。いつもお世話になります」と云って嬉しそうに迎えてくれます。訪問する側からすると、「この人のために役立っている―他者貢献」と実感する瞬間です。

しかし、何時でもそのような好感覚を共有できるとは限りません。その場合でも、理想を求めて、焦ることなく時間を掛けて、好感覚の助け合いを進めたいと思います。

(S・T)