研究ノート

教育相談における人間理解の基礎的考察

A Basic Study on Understanding Human Nature in Educational Counseling

高橋　勇一
Yuichi Takahashi

Abstract

現代は不透明な時代ともいわれ、多様な人々と協働しながら主体性をもって人生を切り拓いていく力が重視されてきている。教科の知識をメインとする学習指導と同時に、教育相談等における人間理解及び諸問題の解決支援が、ますます重要になってきている。そこで、本稿では、まず教育相談及び有効とされる心理学の内容をまとめ、人間理解及び解決策支援について考察を試みた。人間自身や社会の諸問題を深く把握するにあたってはユング心理学が、また、人間関係をはじめとする諸問題を解決するにあたってはアドラー心理学が非常に有効であるといえる。そして、諸問題を解決する方向は、目標の設定・行動計画・計画の実行を支援することが重要であり、未来志向型でよりよく生きるという人格の成長を援助することが望まれる。なお、教育相談の人間理解は現場が中心であり、理論との整合性を踏まえつつ、現場での本質的解決及び人格の成長支援をめざすべきであると考える。

キーワード：教育相談、カウンセリング・マインド、ユング心理学、アドラー心理学、勇気づけ

Ⅰ はじめに

“今日”という時代は、日本でも世界でも社会的な変動が大きく、将来どのような産業構造になるのかも含めて、先行きの不透明な時代ともいわれている。そのような中にあって、学校教育としては、「生きる力」をベースとして、学力の３要素の育成が重要な課題であるとされている。その３要素とは、①十分な知識・技能、②思考力・判断力・表現力等の能力、③主体性を持って多様な人々と協働して学ぶ態度である。これらは、高大接続システム改革会議でも取り上げられ、小・中学校、中等教育学校・高等学校、大学（短大）等において共通のテーマでもある[1]。

したがって、従来より行われてきている教科の知識･技術に関する学習指導も重要であるが､同時に、全人格的な教育指導といった内容がますます重視されることになる。そこで、重要となるのが、教育相談等における人間理解及びさまざまなサポートということになる。

本稿では、まず、教育相談及びカウンセリング・マインドに関する内容をまとめ、次に、人間理解において有効である心理学として、ユング心理学及びアドラー心理学を取り上げ、その基礎的な全体像について整理した。その上で、信頼関係の構築、人間理解及び問題把握、そして解決策支援について、考察を加えた。なお、心理学研究については、日本人学者によるわかりやすい解説をベースとして、実際に教育相談を行う際に役立つ内容となるように心がけた。

Ⅱ 教育相談について

1. 教育相談

教育相談とは、児童生徒一人ひとりの教育上の問題について、「本人又はその親などに､その望ましい在り方を助言すること」[2]であり、「児童生徒それぞれの発達に即して、好ましい人間関係を育て、生活によく適応させ、自己理解を深めさせ、人格の成長への援助を図るもの」[2]とされる。

また、教育相談は、「学校や教育関係諸機関で、教育上の諸問題を扱う場合に使われる」[3]用語といわれる。扱う対象については、「幼児、児童、生徒、学生であり」[3]、その内容については、「教育上の諸

問題の解消である」[3]という。なお、教育カウンセリングという言葉もあるが、教育相談とほぼ同義の用語である。

この教育相談（カウンセリング）の領域は、大きく３つに分けられている[4,5]。一つは、不登校・非行・怠学・いじめなど、さまざまな不適応行動に対応する教育相談（治療的教育相談）というものである。医者が施す治療とは異なるが、児童生徒の話をよく聴き、その状況を正しく把握することが重要である。話を聴いてもらったというだけで、子どもたちの気持ちが楽になることも少なくはない。また、小さな誤解から生じた人間関係のトラブルであれば、両者の本音を聴き、それを正しく伝えることによって和解に導くこともできる。

二つ目は、さまざまな問題が起こる前に予防する教育相談（予防的教育相談）である。児童・生徒・学生の表情や行動をよく観察し、問題発生を未然に防ぐ、あるいは、大きな問題に進展する前に、その芽を摘むというものである。個人面談を実施して予防できる問題もある。また、この予防的教育相談は、今後も非常に重視されることになる。

そして、三つ目は、悩みや問題を解決するのみならず、児童・生徒・学生の人格をさらに成長させるための教育相談（開発的教育相談）がある。いわゆる普通に生活できている子どもたちが、より充実した学校生活ができるように指導していくことも大切な任務である。マイナスをゼロに、ゼロをプラスに転換して、よりよく生きることを支援できれば幸いである。今後、創造的な教育活動及び成長支援へのチャレンジは、ますます重要な領域になっていくと考えられる。

2. カウンセリング・マインド

教育相談の手法の一つがカウンセリングであるが、このカウンセリングは、専門的なカウンセラーだけが行うものではない。一般に、教師は心理学の専門家とは限らないが、日常の教育指導の中で、児童・生徒・学生と多く接することができる。その際、カウンセリングの手法を活かすことは、よりよい教育相談を行う上で、有効である。また、カウンセリング・マインドは、子どもたちの成長支援のためだけでなく、さまざまな人間関係を円滑にするためにも重要である。「あなたの状況を把握したい」「あなたの心や気持ちを理解したい」という理解を深める態度であるからだ。そのカウンセリング・マインドの特徴は、「信頼関係の構築」「傾聴」「引き出す」「解決策を探る」[2]などである。問題は、外圧が加えられて解決される場合もなくはないが、自主的な気づきや発見によって克服される方が本質的な解決に至り、学習成果も大きい。また、このカウンセリング・マインドは、教師自身がよりよい人生にしていくためにも重要な要素であるといえる。

Ⅲ 人間理解について

1. 人格形成の横軸と縦軸

人間を理解する一助として、心理学では人格（パーソナリティ）と性格（キャラクター）という二つの言葉がある。性格は、その人が生まれたときから持っている資質と解釈されてきたが、環境によって形成される社会的性格というものもある。

教育相談の役割は、人格の成長への援助を図るものであり、人格の形成という観点から人間を理解することが重要である。この人格の形成に関して、諸冨は、「自己成長の横軸と縦軸」[6]という明確なイメージを提示している（図１）。

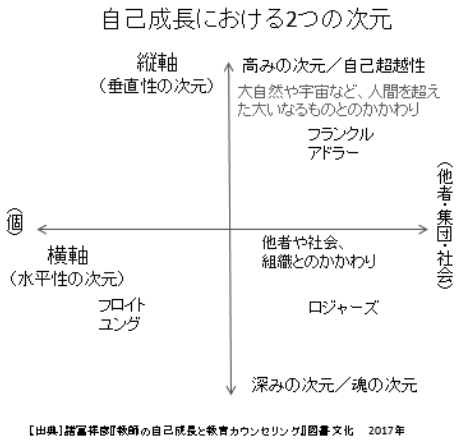


図 1. 自己成長における２つの次元

諸冨によれば、横軸は、他者とのつながり（関係性）、組織・集団、地域などのコミュニティとのつながりで、水平性の次元ともいう。縦軸は、自己を深く見つめる「深みの次元」と、自身の人格を高めて

いく「高みの次元」であり、垂直性の次元ともいう。この視点は、児童・生徒・学生の成長を支援するという観点とともに、教師自身が自己の成長を促進する上でも、非常に役立つものと考えられる。図解は、心理学との関係も説明されており、非常にイメージしやすいものとなっている。

ここでは、垂直性の次元における代表的なものとしてユング心理学を、水平性の次元において脚光を浴びているアドラー心理学による人間理解を整理しておく。

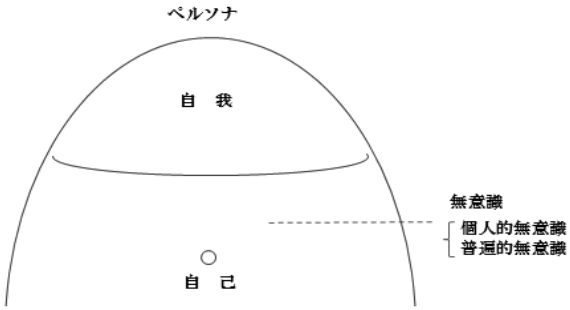
3. ユング心理学

カール・グスタフ・ユング（1875～1961）は、スイスの精神科医・心理学者である。最初はフロイトの精神分析に共鳴し、その発展に貢献したが、思想や方向の違いから決別し、独自に深層心理を研究し、分析心理学（通称・ユング心理学）を創始した。ユング心理学は膨大な内容であり、本来的には、原典を読解すべきところであるが、理解しやすい全体像という点から、日本人学者の解説によるユング心理学についておさえておく。これらは人間を深く理解する上で非常に役立つといえる。

1) パーソナリティの構造[7,8]

ユング心理学のパーソナリティの構造は、個人のパーソナリティの外側に、ペルソナを仮定するものである。ペルソナ（persona）とは、もともと古典劇において役者がかぶった「仮面」を意味し、社会からの要求に合わせて演じる形になるという。

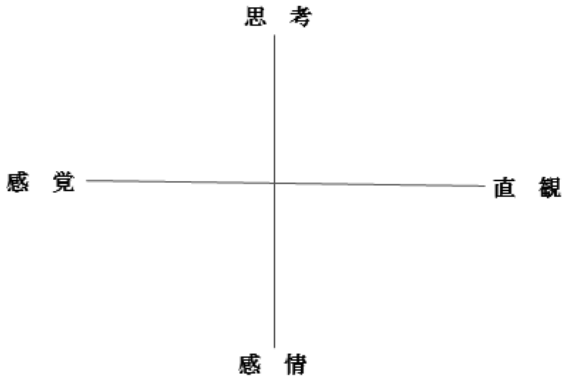
意識の中心は自我で、無意識と意識とを含んだ中心に自己を仮定している。自我は、意識的なものの中心で、意識的な認知や記憶や思考や感情などを司る。また、ユング自身、「私の一生は、無意識の自己実現の物語である」[9]と述べているが、この無意識は、個人的無意識と普遍的無意識に分けられる。個人的無意識は、抑圧されたり、忘れられたり、無視されたりなどして無意識になったもので、コンプレックスを形成することがある。一方、普遍的無意識は、人間が遠い祖先の時代から受け継いでいるものであり、これが、神話や昔話や宗教などのテーマにもなっていると考えられている。



ユングによるパーソナリティの構造

【出典】岡田康伸『パーソナリティの心理学』(有斐閣　2013年)

図 2. ユングによるパーソナリティの構造



ユングによるタイプ

【出典】岡田康伸『パーソナリティの心理学』(有斐閣　2013年)

図 3. ユングによるタイプ（心理機能）

2) タイプ論[7,8]

ユングは、人間のタイプについて、関心が向かう方向によって、内向（introvert）- 外向（extravert）に分けた。すなわち、関心が外に向かうときを外向といい、関心が内に向かうときを内向という。一般に、外向は、外の物事や人に積極的に関心をもち、集団に溶け込むことができ、社交的・世話好き・陽気であるといった特徴がある。それに対し、内向は、外界に消極的な関心しかもたず、非社交的で引っ込み思案などの特徴を有する。

また、ユングは、心理機能について、思考（thinking）、感情（feeling）、感覚（sensation）、直観（intuition）という 4 つの根本機能を考えた。

この心理機能は、異なった条件のもとでも、原則的には変わらない、心の活動形式のことであるという。図のように、思考と感情、感覚と直観とは対立関係にある。すなわち、「思考機能の発達しているひとは感情機能が未発達であり、逆に感情機能が発達しているひとは思考機能が発達していないという関係にある。これは感覚と直観についても同様である」。

思考タイプは、知的（論理的・合理的）判断や概念的な関係などを大切に判断するタイプであり、感情タイプは、「好き・嫌い」や「快・不快」などによって判断し、主観的経験で価値づけるタイプである。また、感覚タイプは、感覚器官（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を通して現状を把握するタイプで、直観タイプは、現実の事物そのものよりも、その背後にある可能性を知覚するタイプである。

この「4 つの機能」と「内向 - 外向」との組み合わせによって、8 つのタイプが形成されることになる。すなわち、外向思考タイプ、内向思考タイプ、外向感情タイプ、内向感情タイプ、外向感覚タイプ、内向感覚タイプ、外向直観タイプ、内向直観タイプである。

3）コンプレックス[7, 10]

コンプレックスという用語を、現在の意味で、最初に用いたのはユングであるという。「感情によって色づけられたコンプレックス（複合体）」（1906 年）という言葉を使い、これがコンプレックスと呼ばれるようになった。「劣等感」と同じ意味合いで使う人も少なくないが、劣等感（inferiority complex）はあくまでも一つのコンプレックスの種類である。

河合の説明によれば、コンプレックスとは、「多くの心的内容が同一の感情によって一つのまとまりをかたちづくり、これに関係する外的な刺激が与えられると、その心的内容の一群が意識の制御をこえて活動する現象を認め、無意識内に存在して、何らかの感情によって結ばれている心的内容の集まり」ということになる。つまり、ある事物・人・現象等に対して、無意識のうちに生じてしまう、感情のしこり・反応ということになる。

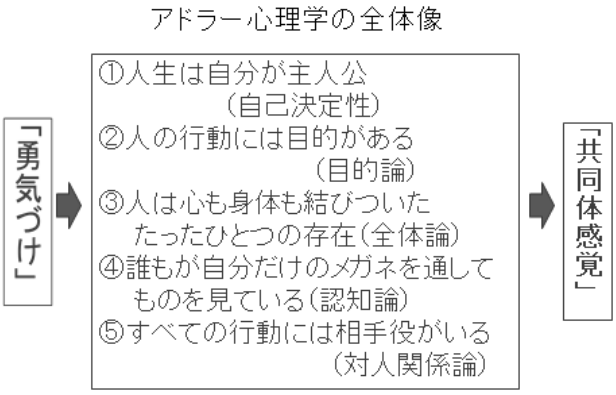
4）アニマとアニムス[7, 8]

アニマ（anima）は男性の無意識にある女性像のことであり、そこから女性的な側面を指すようになった。一方、アニムス（animus）は、女性が無意識にもっている男性像で、そこから女性の中にある男性的要素を指すようになった。語源的には、ラテン語のアニマ・アニムスはともに、ギリシャ語の anemos（風）と同じ言葉らしく、「魂」あるいは「こころ」が「息」や「動く空気」の表象と深い関連を有しているからであるという。

その他、ユング心理学には、元型、グレートマザー、老賢者、影、共時性などの用語があり、人間（人類全体）や文化・社会・世界などを、より深い次元で理解するのに役立つ。

4. アドラー心理学

アルフレッド・アドラー（1870-1937）は、オーストリアの精神病学者、心理学者である。初めウィーンでフロイトに学んだが、その考え方の相違から袂を分かち、個人心理学の学派を打ち立てた。



【出典】岩井俊憲『アドラー心理学入門』かんき出版 2014年

図 4. アドラー心理学の全体像

アドラー心理学が掲げる教育目標は明確である。岸見の解説によれば[11,12]、行動面の目標が、「①自立すること」「②社会と調和して暮らせること」であり、心理面の目標が、「①わたしには能力がある、という意識」「②人々はわたしの仲間である」という意識である。これらは、現在、推奨されている学力の 3 要素を備えることに通じる。そして、非常にシンプルでわかりやすい目標といえる。

1）アドラー心理学の 5 つの理論[13]

岩井の解説によれば、アドラー心理学の 5 つの理論的支柱は次のものである。

①人生は自分が主人公（自己決定性）

②人の行動には目的がある（目的論）
③人は心も身体も結びついた、たったひとつの存在（全体論）
④誰もが自分だけのメガネを通してものを見ている（認知論）
⑤すべての行動には相手役がいる（対人関係論）

説明を少し追加すると、「自己決定性」とは、「置かれた環境をどうとらえ、どのように対応するのか、それを決めるのは自分自身」ということである。別の言葉では、「人は自分の運命の主人公である」「人は自分自身の人生を描く画家である」とも言われている。未来の創造は、自分の意志及び選択にかかっているということになる。

「目的論」は、「人間の行動には原因ではなく、未来の目的がある」というものである。つまり、アドラー心理学は、未来志向・目的志向のポジティブな考えを有する。

「全体論」とは、「人の心の中に矛盾はない」「意識と無意識、理性と感情、心と身体など、人間は要素に分割できない存在であり、お互いを補うもの」という考えである。

「認知論」は、「誰もが自分だけのメガネを通してものを見ている」というもので、もし同じ内容の出来事を体験しても、感じ方や受け止め方が、それぞれ異なるということである。

そして、「対人関係論」とは、「人間のあらゆる行動は、相手役が存在する対人関係である」という考え方である。

2) 勇気づけ[13]

アドラー心理学は、「勇気づけの心理学」ともいわれている。この「勇気づけ」とは、「困難を克服する活力を与えること」である。「勇気づけ」においては、3 つのステップがあり、「自分自身を勇気づける」「勇気くじきをやめる」「勇気づけをはじめる」という順番で進めると実現可能性が高まるという。

ここでは、勇気くじきの特徴と勇気づけの特徴を対比し、勇気づけの技法が明確にされている。

＜勇気をくじいてしまう人の 6 つの特徴＞
①「恐怖」で動機づける、人格軽視
② マイナス思考（悲観的）
③ 原因（過去）志向
④ 聴き下手
⑤ 細部にこだわりすぎる、減点主義
⑥ 皮肉っぽい、失敗を非難する

＜勇気づけができる人の 6 つの特徴＞
①「尊敬」と「信頼」で動機づける、人格重視
② プラス思考（楽観的）
③ 目的（未来）志向
④ 聴き上手
⑤ 大局を見る、加点主義
⑥ ユーモアがある、失敗を受容できる

3) 共同体感覚[13]

人間は一人では生きていくことができない。誰もが、家庭、学校、企業、地域社会、国家、地球など、複数の共同体に所属している。「共同体感覚」とは、「家族や地域、職場などの中での、所属感・共感・信頼感・貢献感を総称したもの」[13]を意味する。別の表現では、「他者を仲間だと見なし、そこに『自分の居場所がある』と感じられること」[13]だという。

この共同体感覚を備えた人の特徴は、次のとおりである。

・仲間が興味を持っていることに関心を持っている
・自分は所属グループの一員だという感覚を持っている
・積極的に仲間の役に立とうとする
・関わる人たちとお互いに尊敬・信頼し合っている
・進んで協力しようとする

Ⅳ まとめと考察

1. 信頼関係の構築

教育相談の基盤となるのは、信頼関係の構築であることはいうまでもない。

和辻は、『倫理学』の中で、次のように簡潔に述べている。「信頼関係においてその信頼に応え、またその信頼に価するように行為することは、ちょうど人間存在の真相を起こらしめることとして、まさに『まこと』なのである。信頼関係のないところ、従って信頼に応えるという意義の成り立たないところでは、『まこと』は起こらない」[14]。この「まこと」（信・真・誠）を生じさせることが、人間を理解する上で非常に重要なこととである。そして、カウンセリングの技法[4]で言われるように、①リレーションを形成する、②問題を把握する、③解決策を支援

するという流れで、人格の成長を援助する必要があるだろう。人間自身や社会の諸問題を深く把握するにあたってはユング心理学が、また、人間関係をはじめとする諸問題を解決するにあたってはアドラー心理学が非常に有効である。アドラーは、自然も含む社会において協調関係を育むことを重視したが、再評価されるべきであろう。

2. 人間理解及び問題把握

ユング心理学では、ひとりの人間に対しても、その奥底に、家族・親族・地域社会などの文化的背景や先祖を含むさまざまな歴史的背景があることも理解するように努める。人間を理解する上で、あるいは、問題を把握する上では、目の前の子どもたちの表情や言動を通じて、直接的には理解しようとするが、間接的な要因や背景的な要因も意識することが大切である。当人にとっては、無意識のうちではあっても、中には複雑に絡み合った背景的要因が、現在において顕在化することがあるのは確かである。

例えば、ユング心理学では、旧約聖書創世記に登場する「カインとアベル」の物語から、カイン・コンプレックスという問題を指摘している[10]。この物語の概略は次のとおりである。カインとアベルは、アダムとエバがエデンの園を追われた（失楽園）後に生まれた兄弟である。兄・カインは農耕を行う者となり、弟・アベルは羊を放牧する者となった。ある日、二人は各々の収穫物を神に捧げた。カインは地の産物を、アベルは羊の初子と肥えたものを捧げた。神はアベルの供え物を顧みられたが、カインの供え物は顧みられなかった。これを恨んだカインは、その後、野原にアベルを誘い出して殺してしまうのである。

先の者が後の者に追い越され、悔しさや憎しみのあまり、先の者が後の者を攻撃してしまう（存在を否定してしまう）というパターンである。この問題は、長い人類の歴史から現在の日常生活に至るまで、多かれ少なかれ、さまざまな状況で見受けられてきた。いわゆる兄弟（姉妹）間の敵対感情といわれるこのコンプレックスは、同級生や同僚に対するライバル心や敵対感へと発展することがある。このパターンは、さまざまな問題の原型に位置づけられるといえる。

また、人間の性格を分類する際に、現在はビッグ・ファイブというタイプ論が最も有名である。すなわち、「誠実性」「協調性」「情緒安定性」「開放性」「外向性」という 5 つの特性である。ユングのタイプ論は、先駆けて考案された基本的な支柱ともいえる。人間には、性格的にさまざまなタイプがあるのも確かだが、既成の固定観念の型にはめてしまうことは避けたいところである。河合が強調しているように、「タイプを分けることは、ある個人に人格に接近するための方向づけを与える座標軸の設定」であり、「個人を分類するための分類箱を設定するものではない」[8]ことを理解しておくことが重要である。このように、ユング心理学の極めて一部を見ただけでも、人間に対する深い理解を支援するものであることがわかる。

また、アドラー心理学で主張するところの「全体論」及び「認知論」という視点も大切である。人間の性格や特徴について、あるいは、諸問題の原因の追求について、要素還元的に追求するだけではなく、諸要素を統合的に考察していくことで、大きな方向性を見失わないようになる。そして、感じ方や受け止め方は、人によって異なるということを理解して対応することで想定の幅が広くなる。捉え方が違うということを知ることによって誤解が解けることも少なくないだろう。

3. 解決策の支援

諸問題を解決する方向は、①目標の設定を支援する、②行動計画を支援する、そして、③計画の実行を支援するという流れになる[4]。そして、諸問題で最も多いものが、何らかの形で関わっている人間関係である。人間は、ひとり単独を好むこともあるが、孤独では生きていくことができない。人間関係の中で、より豊かな人生を送ることができる一方、人間関係で非常に多くの悩みや問題を抱えているのもまた事実である。アドラー心理学は、人間関係の問題を解決し、より豊かな人生に導く上で、近年、非常に高く評価されている。教育界においても然りである。アドラー心理学は、『嫌われる勇気』[12]がミリオンセラーにもなって社会的に普及したが、その本質は、人生の主人公は自分自身であり、未来志向・目的志向で、真の意味において、自由かつ幸福になるというテーマである。

先程のカイン・コンプレックスに類似する内容に

ついて、アドラー心理学では、誕生順位が及ぼす性格への影響について指摘されている[15,16]。例えば、第一子は、第二子の誕生によって、王座から転落したことを知り、実際は違ったとしても、両親からの愛情が奪われたように感じる。そして、それを取り戻すための行動を起こす。一方、第二子には、いつも前に並んでいるペースメーカーがいて、それを負かす行動に出るという。いわば要領がよい生き方ができる。このようなことが、子どもの性格の原型にあることを理解しておくことも必要である。また、家庭から学校への広がりでは、友人関係、先輩・後輩の関係、そしてレギュラー競争などでも、類似の現象が考えられ、注意を払う必要がある。

また、アドラー心理学が解く「よい人間関係を築くための 6 つの姿勢」として、「尊敬」「信頼」「協力」「共感」「平等」「寛容」を挙げられている。これらの姿勢は、まさにカウンセリング・マインドを実践する場合に現れる内容でもある。教職員が自ら心がけるとともに、児童・生徒・学生たちの間で育んでいくことが教育目標の一つになる。これらの姿勢を推進できれば、人格の成長と他者への貢献、すなわち、「自利・利他」による共生社会の実現が見えてくるはずである。

4.「み・ゆ・き」の法則

以上のことから、プラスαを加えただけであるが、オリジナルの一つの私案として、「み・ゆ・き」の法則というものを提案しておきたい。それは、次の 3 つの基本的な方針である。

① 認めてほめる（見てほめる）
② 勇気づけて励ます
③ 共同体感覚を育む

これら 3 つの頭文字をとると、「み・ゆ・き」の法則になる。

人間は、最も弱く生まれるともいわれるが、学習指導要領の理念でもある「生きる力」を育成していくことが肝要である。アドラー心理学では、「ほめる」のではなく、「勇気づける」ことを強調する。「ほめる」という行為は、上から目線であるという要素を含む、また「ほめられる」という報酬目当てに陥ってしまう可能性があるからだという。そこで、信頼・共感をベースとして、具体的な行動に対して、「認めてほめる」あるいは「見てほめる」ことが重要であるといえる。なお、子どもたちは誰もが愛されたいと思っている存在であることは確かであり、自尊感情が高まるようにほめることは大切な行為であると考えられる。

そして、「勇気づけて励まし」、自立的・自発的に、よりよい生き方を選択できるよう、また人格の成長を支援できるようにする必要がある。勇気づけて課題を克服できるようにすることが重要であることは、強調しても強調しすぎることはない。

そして、各自が「生きる意味」を見出し、「共同体感覚」をもって、他者貢献・共同体貢献を果たし、より希望的な未来を創造していくのである。科学の仮説で、「生命の主体的意思（主観）が、時間の流れを創造する」[17,18]という理論があるが、この考えは、「幸せは自分が決める」「道は開ける」「人間は自分の運命の主人公である」という未来志向的な共同体概念を保証する説でもあるだろう。

V 最後に

先人の知見・経験を活かし、人間を深く理解するための理論及び人間関係をよくするための理論などを学習することはできる。しかし、教育相談は、やはり現場が中心である。また、時々刻々、児童・生徒・学生の状況も周りの諸環境も、変化し続ける。その時、どう対応しどう行動するかが重要である。

教育相談における現場での人間理解及び問題解決などとの整合性を確かめつつ、人格の成長にとってより適切なアドバイスができるように絶えず努力を継続していくことが重要であろう。

また、人間理解及び成長支援のために、本質的な内容も含みつつ、わかりやすい言葉で説明することが求められる。そのような中で、相田みつをの言葉[19,20]は、非常に説得力があり、今後の教育研究でも重要な役割を果たすものと思われる。

例えば、「つまづいたって／いいじゃないか／にんげんだ／もの」「夢はでっかく／根はふかく。」「そのままでいいがな」「どのような道を／どのように歩くとも／いのちいっぱい生きればいいぞ」など、人間自身や人生の本質を次世代に継承する、あるいは、今を生きること自体を支援するという意味において、大きな価値があると考えられる。

【参考・引用文献】

1) 中央教育審議会(2014)『新しい時代にふさわしい高大接続の実現に向けた高等学校教育、大学教育、大学入学者選抜の一体的改革について（答申)』(中教審第 177 号)
2) 文部科学省(2011)『生徒指導提要』教育図書、pp.99
3) 小林正幸・橋本創一・松尾直博編 (2008)『教師のための学校カウンセリング』有斐閣アルマ、p.5
4) 河村茂雄編(2012)『教育相談の理論と実際』図書文化社
5) 諸冨祥彦(2010)『はじめてのカウンセリング入門（上巻）――カウンセリングとは何か』誠信書房
6) 諸冨祥彦(2017)『教師の自己成長と教育カウンセリング』図書文化
7) 岡田康伸(2013)『パーソナリティの心理学』有斐閣
8) 河合隼雄(1967)『ユング心理学入門』培風館
9) ユング著・ヤッフェ編 (河合隼雄訳) (1972)『ユング自伝 1』みすず書房
10) 河合隼雄(1971)『コンプレックス』岩波新書
11) 岸見一郎(1999)『アドラー心理学入門』KK ベストセラーズ
12) 岸見一郎・古賀史健(2013)『嫌われる勇気』ダイヤモンド社
13) 岩井俊憲(2014)『アドラー心理学入門』かんき出版
14) 和辻哲郎(2007)『倫理学』岩波文庫、pp.32-33
15) アルフレッド・アドラー (岸見一郎訳) (2014)『個人心理学講義』アルテ
16) アルフレッド・アドラー (岸見一郎訳) (2014)『人生の意味の心理学（上・下)』アルテ
17) 橋元淳一郎(2009)時空と生命―物理学思考で読み解く主体と世界―』技術評論社
18) 橋元淳一郎(2010)『時間はなぜ取り戻せないのか』PHP サイエンス・ワールド新書
19) 相田みつを(1984)『人間だもの』文化出版局
20) 相田みつを・佐々木正美 (2007)『育てたように子は育つ』小学館文庫