

# 「成功？幸せ？発見心理学」

## エリクソンの発達心理学

1. 子どもにたっぷりと愛情を注ぐ
2. ちゃんと躊躇する
3. 失敗や経験をさせる  
順番が大切！

◎過保護→子どもの望みを叶える  
抱っこ、高い高い、お馬さん

▲過干渉→親の都合を叶える  
先回りする  
失敗や経験をさせない  
一方的な押し付け

## ①思春期の親のあり方

### 注意したいこと

- ・クドクドと説教や否定をしない
- ・口うるさく指示や命令をしない
- ・干渉し過ぎない（話しかけ過ぎない）
- ・身体的な指摘
- ・他人や兄弟との比較



### 大切にしたいこと

- ・ほどよい距離感
- ・淡々と道理を説く（デッドラインだけ伝える）
- ・話す2割、聴く8割
- ・横綱相撲

## ②今までの成功論とこれからの成幸論

### 一般的な成功哲学

1. 現状確認
2. ゴールの決定
3. 行動計画
4. 実行と現状確認

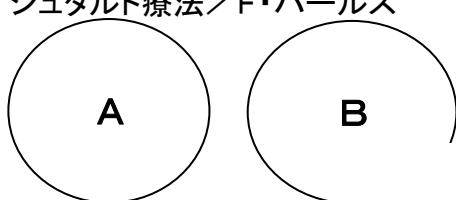
### 心理学で考える成幸者

- 決意する
- 行動に移す
- 継続する
- 壁や挫折
- 諦めない

このプロセスを頑張っている  
ことが成幸者！

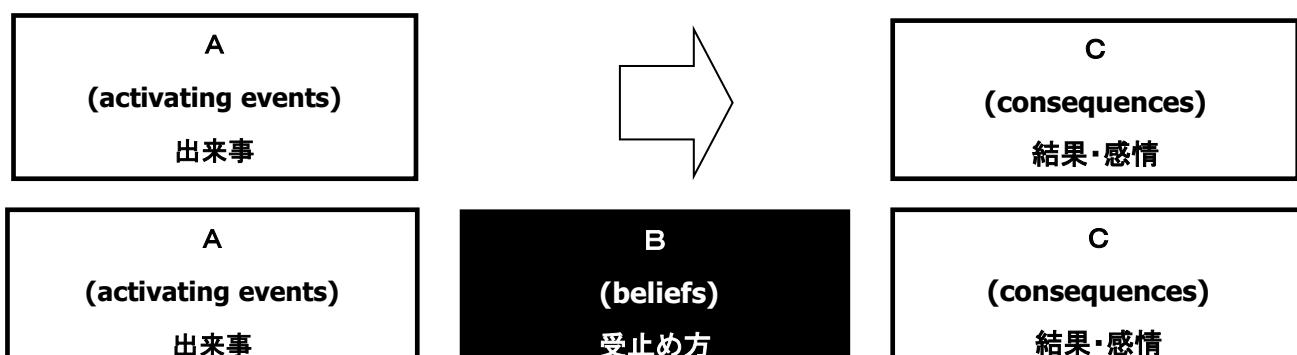
## ③これからを生き抜く7つの心のコツ

ゲシュタルト療法／F・パールス



人は欠けているところに焦点を当て、それを「不幸」だと思い込む  
→焦点（見方）を変えてみる！

ABC理論／Aエリス



→受止め方や思い込みを変えてみる！

心のコツ7

- その1 今ここに生きる
- その2 悪い未来を想像せず事実だけを見る
- その3 感・即・動
- その4 あるがままの自分を認める
- その5 結果だけに囚われない
- その6 他人と比較しない
- その7 ただ感謝して生きる

# エリクソンのライフサイクル展望

2017北沢(改)

発達・成熟段階	心理／社会的危機	重要な人間関係の範囲	ポイント	
1 乳児期 (誕生～2歳)	基本的信頼／不信 (ベーシックトラスト)	母親的な人	<u>無条件の愛</u> 子供が望むように愛してあげる 全員で母親のように関わる 厳しい躾は不要	
2 幼児期 (2～4歳)保育園	自律性／衝動性・依存 (セルフコントロール)	親的な人(複数)	繰り返し伝え「待ってあげる」躾 たくさん的人が関わるほど良い スキンシップをとる(風呂・添い寝・絵本など) 「早く」「後で」「あっち行ってなさい」の禁止	
3 児童期 (4～7歳)幼稚園	積極性／消極的・白け	基本的家族	<u>子供を承認してあげる</u> あり余るエネルギーを発散させる 経験させる・失敗させる 友達とたくさん遊ばせる	
4 学童期 (7～12歳)小学校	勤勉性／劣等感 (社会性)	近隣、学校	集団行動(特に遊び)の中で人間関係やルール、役割、交渉力などを学ぶ 友達から学び、友達に教える→勉強へ 起床→朝食→登校…の社会性を身につける 反抗期に親の愛を確認する  * 友達は浅く多くの時期	
5 青年期	前期 (13～17歳)中～高	自我同一性／疎外 (集団アイデンティティー)	家族、仲間、学校その他の集団 リーダーシップのモデル	自分を客観的に見つめる (力量・役割・価値観・生き方などの変化を受け止め、理解する)
	後期 (18～22歳)高～大	自我同一性／役割拡散 (個人的アイデンティティー)	大学の仲間	前期まで「甘える・頼る・あてにする」相手が親や先生だったが、後期からは友達に変化していく  * 価値観を共有できる少数の友人へ
6 成人期 (23～35歳)社会人	親密性／孤立	友情、共感、競争の相手 結婚の相手	人や社会と深く関わる 様々な決断をする 結婚・子育て	
7 壮年期 (36～60歳)	生殖性／停滞	分業と共同の家族	自分を通じて他人を幸せにする 子供、生徒、部下、後輩…	
8 老年期 (60歳～)	統合／絶望	人類、種族、世界	全てを受け入れる	