

KAOLABO

74

Jul. 2025



ブレない自分軸を構築する
〜アドラー心理学より〜

wjproducts.jp

他人軸を手放す

「どう思われるか」から離れ、自分の基準で生きる毎日へ。

私が決める

人間関係は選んでいい。嫌われることを恐れず大切な人とだけ関わろう。

性格は直る

直したいと思うのとどうなりたいのか？が明確になれば、直ります。



ブレない自分軸を構築する ～アドラー心理学より～

質問 1. 現状を知る質問です。

あなたが最近「迷った」と感じたのはどんな場面ですか？

そのとき、何を基準に決断しましたか？

「迷った」と感じた場面	何を基準に決断したか
例) 自分の意見を上司に伝えるか、 空気を読んで黙っておくか迷った	自分の考えがプロジェクトにとって重要だと 感じたので、勇気を持って意見を伝えた
例) 家族とのイベントに参加するか、 静かな自分の時間を過ごすか迷った	家族との絆を大切にしたい気持ちを 優先し、イベントに参加することにした

質問 2. 自分の「譲れない価値観」を 3 つ挙げるとしたら？

価値観の例：自由・安心・誠実・挑戦・調和・感謝、などなど





質問 3. 自分軸を持つことのメリット、自分軸がないことの危険について学びましたが、自分軸があることのあなた自身のメリットと、自分軸がないことの危険について書き出してください。

■ 自分軸を持つことのメリット

例1)自分の価値観や目標が明確になるため、迷わず行動できる。

例2)ストレスや不安が減り、心の安定が得られる。

■ 自分軸がないことの危険

例1)他人の意見や評価に依存し、自己判断力が低下する。

例2)自己犠牲的になり、自分のニーズや欲求を無視してしまう。

質問 4. 自分軸を持つと、今と比べて生活はどう変わりそうですか？





質問 5. あなたは他人の問題や悩みで、振り回されたり、悩んだりすることはありますか？例えばそれはどんな場面ですか？

質問 6. アドラーの基本原理で、「人は変わる」「目的論」「課題の分離」というのを学びましたが、この中で、特にどの原理があなたに必要ですか？それはなぜですか？

必要だと思う原理	☐ 人は変わる ☐ 目的論 ☐ 課題の分離
それはなぜですか？	





質問 7. 今の自分の「良い行動パターン」の裏にある価値観は何だと思いますか？

良い行動パターン	裏にある価値観
例)直感を感じたらすぐに行動に移している	人は行動により報われる
例)自分の健康を最優先にしている	健康があつてこそ、他のことに力を注げる

質問 8. あなたが取り組まずに避けているライフタスクは、どれですか？
なぜ避けていると思いますか？

避けているライフタスク (複数選択可)	なぜ避けているか？
☐ 仕事の課題	
☐ 交友の課題	
☐ 愛の課題	





質問 9. 「本当はこう生きたい」と思いながらも、まだ踏み出せていないことは何ですか？ ?

質問 10. あなたはどんな生き方を「自分らしい」と言えますか？





<主体的についての各分野での教え>

教え／思想	主体性の定義・核となる考え方	共通のメッセージ
道は開ける (カーネギー)	心配や不安に飲み込まれず、自分の行動を選ぶことで未来を変える	人生は“今日の選択”で変えられる
7つの習慣 (コヴィー)	外部刺激に反応するのではなく、自分の価値観で「選択」する	自分の価値観に従って生きよ
アドラー心理学	人生は他人や過去のせいではなく、自分の“目的”によって創るもの	他人ではなく、自分の目的で生きる
仏教	苦しみも喜びも、原因も解決もすべて自分の中にあると知り、自らを整える	他に責任を求めず、己を整える
神道	外部ではなく、自分自身を ^{はら} 祓い清めて、自然や神と調和して生きる	他者を責めず、自らを清める心
コーチング	クライアント自身が“答えを持っている”という前提に立ち、自分の意思で選択・行動できるよう伴走する	誰かに依存するのではなく、自ら気づき、自ら選び、自ら動くことが人生を変える

-以上-

