

Risk (危険・不利などを受けるかもしれない)危険、恐れ p122 - 123

We have to have **courage*** in order to *risk failure, the possible failure.*

我々は勇気を持たなければなりません。失敗のリスクのための勇気、失敗の可能性のための勇気が必要なのです。

We have to have the self-confidence of knowing that we are still the same, even if we have made a mistake. たとえ間違っても、自分は変わらないという（知っている）自信を持たなければならないのです。

But we need **courage*** to correct the failures, to correct the mistakes, to improve.

しかし、失敗を修正し、間違いを正し、改善するための勇気が必要です。

risk failure the possible failure と *risk* と *possible* を斜字体にして、言い換えているのは…？

P549 Appendix H Selected Definitions of Adlerian Psychology***courage**

The willingness to shoulder one's responsibilities, to carry the consequences of one's decisions, accepting one's imperfections and risking failure without the loss of self-esteem.

自分の責任を負い、自分の決断の結果を背負い、自分の不完全さを受け入れ、自尊心を失うことなく失敗のリスクを負う意思。

The ability to meet problems as they occur and to do something about them.

問題が発生したときに、それに対応し、何かをする能力。

Experiencing oneself as imperfect with the knowledge of one's imperfections and knowledge that if one develops oneself, one could become better and improve.

自分の不完全さを知り、自分を成長させればもっと良くなる、向上できると知って、自分を不完全なものとして経験すること。

ざっくりと IPAA などを見てみたが、*risk* という単語は（たぶん）出てこない。

リスクとは、不利になること損失をあたえるかもしれない不確実性というような意味がある。

失敗しても、自分自身はなんら不利になったり損なったりすることはない、という自信を持たないといけない、ということ。

一方で失敗を修正し、改善する勇気も必要。

連想したこと・・・意見と事実

It takes courage to find ways to bring the greater goals to realization with goals that are more reachable, *i.e., partial goals.* *

より大きな目標を、より手の届く目標、すなわち部分的目標で実現する方法を見つけるのは勇気のいることです。

To study medicine is a reachable goal *if enough effort* is expended. To be a good physician means **work**. 医学を学ぶことは、じゅうぶんな努力 (effort) するならば到達可能な目標です。良い医師になるには、努力 (work) が必要です。

To become a better physician, a person will have to **work harder**.

より良い医師になるためには、人はもっと努力 (work harder) しなければなりません。

If someone wants to be the *best* physician, then the person will give up along the way. もし、最高の医師になりたいと思う人がいたら、その人は途中で諦めてしまうでしょう。

This will happen either before graduation or later on as some kind of reason will develop because to be the best is unachievable.

それは、卒業する前か、卒業した後に、「一番になるのは無理だから」という何らかの理由が生まれるからです。

Individuals only can *do* their best. To *be* the best is not possible because it is an **unreachable goal**.

個人は自分のベストを尽くす (do their best) しかない。最上 (be the best) であることは、手の届かない目標であるため、不可能なのです。

【資料】 <https://nuancebook.com/words/44/> より

effort 自分にとって嫌なことでも努力する (何かやらねばならないことをするために必要な肉体的/精神的エネルギーです。そのため、対象としてはあまりやりたくないことや、自分にとって嫌なことが含まれることが多いです。)

work hard 肉体的もしくは精神的な努力 (work は一般的には「働く」という意味ですが、そこから派生して「努力する」という意味にもなります。細かく言えば何かを行うために時間を費やすという意味です。「work out (筋トレをする)」なども類似の意味として有名です。

work hard では一生懸命頑張る、一生懸命努力するというニュアンスになります。対象としては様々で、肉体的活動、精神的活動どちらにおいても使うことができます。)

try hard 精神的な努力 (try は一般的には「試す」という意味ですが、そこから派生して「努力する」という意味にもなります。細かく言えば何か楽しさ、有益さ、満足さを得る/発見するために行動するとい

う意味です。try hard では時間をかけて、困難を乗り越えながら努力するというニュアンスになります。そのため、work hard と比べて精神的な努力であることが多いです。)

strive 必死に努力する (strive は目標を達成するために必死になって努力するというニュアンスです。effort と比べて、一層の努力が必要になります。ビジネスシーンでの使用が多く、個人またはチーム一丸となって掲げた目標を達成するために努力する際に使われます。try hard や work hard は比較のカジュアルで、日常生活における「努力」を表していましたが、strive は少し固い表現で、本気さ・真剣さが高くなります。)

endeavor 達成が困難な目標に対して努力する (endeavor は難しい目標を達成するために、長期的に努力するというニュアンスです。使用シーンとしては、strive と同様にビジネスシーンが多くなり、日常生活ではあまり耳にしないかもしれません。ニュアンスとしては strive と似てはおりますが、endeavor の方が「努めている(終わりのない努力)」のニュアンスが強いです。もしくは、try very hard のフォーマルなバージョンともいえるでしょう。)

* partial goal p 106 211118 横山さんの資料より

A partial goal is a stepping-stone on the way to fulfillment of the concretized goal and is *in* the awareness of the individual. For example, if persons wish to be physicians, then they must take and pass science courses, go to medical school and so forth. Partial goals are dynamic in that they represent specific milestones to be achieved and can be seen as the beginning of the next milestone. Partial goals are aspects of the concretized, personal goal and, as such, are consistent with the overall goal.

部分的目標

部分的目標とは具体化された目標の達成に向かう道りにおける飛び石であり、個人の意識の中にある。例えば、もしある人が医者になりたいなら、科学のコースをとって合格しなければならないし、医学校に行かなければならない、などである。部分的目標は、到達すべき具体的な一里塚を表し、次の一里塚への始まりと見なされうるという点で、ダイナミックなものである。部分的目標は、具体化された個人的目標の側面であり、従って、全般的な目標と一貫性がある。

* unreachable goal

○最上 (be the best) であることは、手の届かない目標 (an unreachable goal)

P551 Appendix H Selected Definitions of Adlerian Psychology

Inferiority Complex is a mental condition in which one's personal value seems to be permanently lost. It leads to overcompensation, an attempt at attaining **unreachable goals**.

劣等コンプレックスとは、自分の価値が永久に失われたように思える精神状態のことです。その結果、過剰な代償を払い、到達不可能な目標を達成しようとする。

連想したこと・・・競合と協力 「私にできること」 自己受容*

* 自己受容「アドラー心理学を語る 3 劣等感と人間関係」野田俊作

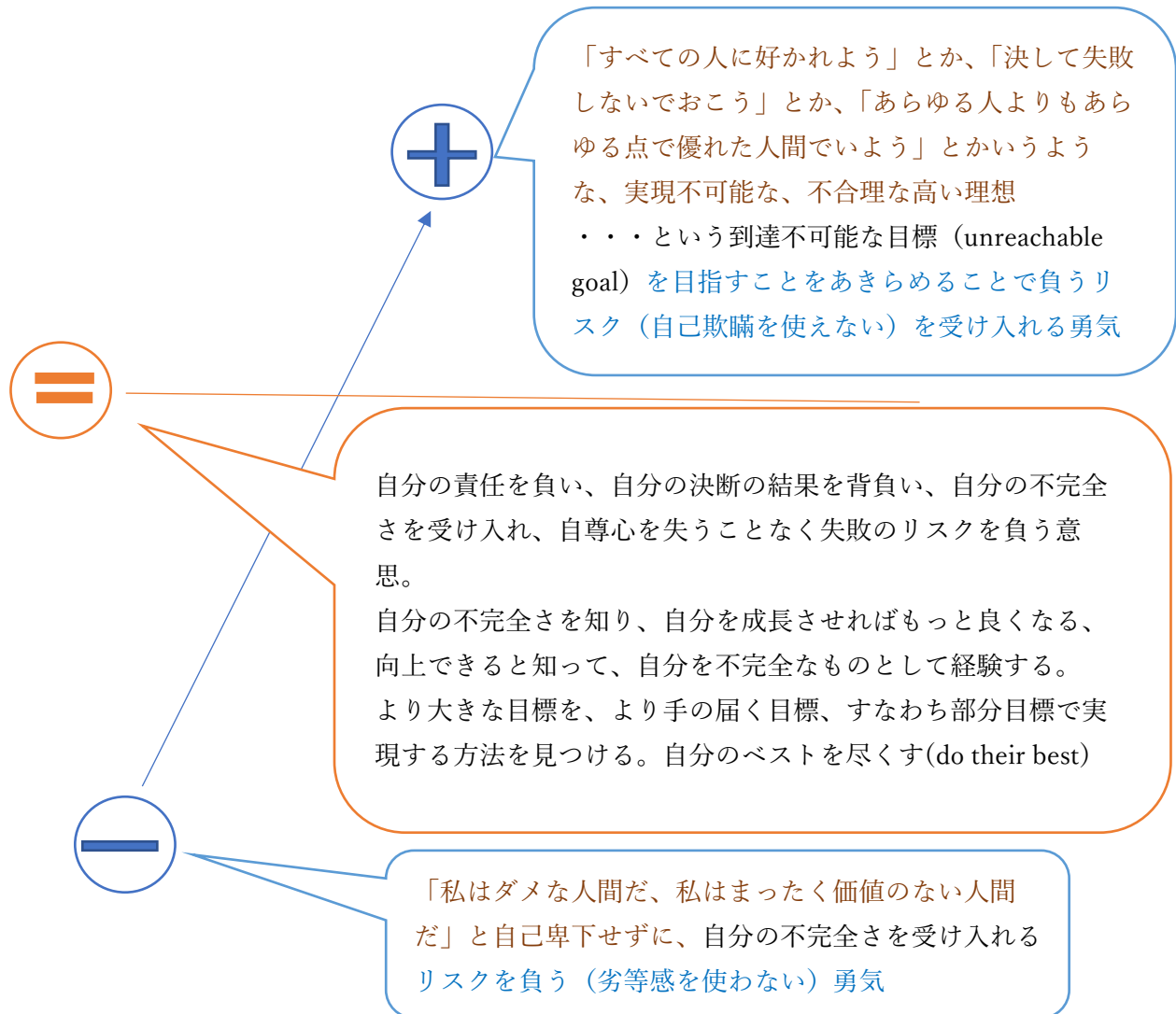
p44 Q&A

— 自己受容に関連して、現状のままの私でいいという風に思ってしまうと、人間の成長、進歩がなくな
りませんか。

自分が好き、自己受容ということは、まったくそのままの自分を認めるというより、自分の不完全さは
知っている、知っているけれどもそのことについて感情的に自分をとがめないのだ、というふうに理解
すると一番良いのではないかと思います。

自己受容ができない人というのは、非現実的に高い目標を持っている場合が多いようです。たとえば
「すべての人に好かれよう」とか、「決して失敗しないでおこう」とか、「あらゆる人よりもあらゆる点で
優れた人間でいよう」とかいうような、実現不可能な、不合理な高い理想を持っていて、それを実現して
いない自分を感情的に責めるわけですね。「私はダメな人間だ、私はまったく価値のない人間だ」って。

これはばかげています。だから、まず実現可能な目標を持とう……。こういうかたちの理想を持つこと
はいいことだと思うんです。今より向上しよう、もっとたくさんの知識を学び、人格的に成長しよう思う
ことはいいことだと思うんですが、そうでない現状を感情的にとがめることはないんですよ。



・・・そして、Horizontal vs. Vertical Plane へ・・・