表1　アドラー心理学における健康的な人間像

概念	不健康なあり方	健康なあり方
共同体感覚	・自分は人々や環境から隔絶されていると感じる。 ・社会に自分の居場所がなく，孤独と感じる。 ・人間は信頼できないと感じる。 ・他者の幸福に貢献しようと思わない。 ・他者の気持ちに関心がなく，理解しようと思わない。	・自分は宇宙・人類共同体の一員であり，人々や環境とのつながりの中で生きていると感じる。 ・社会に自分の居場所があると感じる（所属感）。 ・人間への基本的信頼感を持っている（信頼感）。 ・他者の幸福に貢献したいと思う（貢献感）。 ・他者の気持ちに関心を持ち，相手の立場から理解しようと努める。（共感性）
責任感	・共同体やライフタスクへの責任感を持たない。	・共同体への責任感を持ってライフタスクに取り組み，自分の役割を果たそうとする。
自己受容	・自分の不完全さを認めない。 ・自分は無価値だと感じている。	・自分の不完全さを受け入れる。 ・自分は価値ある存在だと感じている。
勇気	・失敗により自尊心が傷つくのを恐れて，ライフタスクへの建設的取り組みを避ける。	・成功の保証がなくても，建設的にライフタスクに取り組もうとする。
創造性	・長く馴染んできた特定の（非建設的な）見方や対処行動に固執する。 ・現在の自分は過去の出来事，遺伝，環境に規定されるので，状況は変わらないと思う。	・さまざまな視点から，柔軟に物事を検討できる。 ・多くの対処方法を検討し，どんな行動をとるかを選択できる。 ・さまざまな制限はあっても，自分には状況を変えていく力があると思う。
劣等感	・ライフタスクへの取り組みを回避する理由づけに劣等感を使う。	・目標達成のためのエネルギーとして建設的に劣等感を使う。
認知・価値観	・共同体感覚を伴わない，独善的な物事の解釈や考え方をする（私的論理，基本的誤謬）。	・共同体感覚を伴って思考したり，物事を認知する。（共通論理）
目標追求	・人々の幸福を志向しない独善的な方法で，人生目標を追求する。	・共通論理に基づき，自己と他者双方の幸福を志向する建設的な方法で，人生目標を追求する。
社会的平等	・支配と服従に基づく「タテの関係」を志向する。 ・競争による他者への優越を志向する。	・他者に敬意を払い，目標達成のために対等な立場で協働する「ヨコの関係」を志向する。