

グラッサー「選択理論心理学」の概要と意義について

-大学生の「行動のセルフコントロールと人間関係づくり」の視点から-

澤田 正

目次

はじめに（大学生にとっての選択理論の意義）

- I 選択理論の成り立ちと展開
- II 選択理論の内容と構成
- III 選択理論に基づく内的行動選択
- IV 外的コントロール心理学を選擇理論に置き換え「満足する人間関係」を構築する
- V 選擇理論を身につけて実践するために
- VI 選擇理論を実践する際の留意点
- VII 選擇理論における個人の責任
- VIII 結びに - 選擇理論による「行動のセルフコントロールの7つの習慣」

はじめに（大学生にとっての選擇理論の意義）

1 研究目的

選擇理論心理学（以下、「選擇理論」という。）は、アメリカの精神科医であったウィリアム・グラッサー（1925～2013）によって提唱された「自分の行動に責任を持ち、主体的に行動を選択して、自分の欲求充足をし、他者との良好な人間関係を維持することで、自由で幸せな生き方ができることを目指す」という実践的な心理学である¹。選擇理論は考え方が簡潔に体系化されており、人が自分の行動を選択するための枠組みとプロセスがシンプルに見える化されている。そして、私たちが日常生活において幸福感を感じられるような「バランスのとれた基本的欲求の満たし方」や「良好な人間関係づくり」のための具体的で実践的なアイデアや方法を提供してくれる。

¹ 本稿の記載にあたっては、注記箇所を含め、全体的に、William Glasser M.D. (1998) 「*Choice Theory A New Psychology of Personal Freedom*」 Harper Collins (=2000, 柿谷正期訳「グラッサー博士の選擇理論」アチーブメント出版) 及び Jim Roy (2014) 「*WILLIAM GLASSER A Champion of Choice*」 ZEIG, TUCKER & THEISEN, Inc. (=2015, 柿谷正期監訳「ウィリアム・グラッサー 選擇理論への歩み」アチーブメント出版) を参照した。

選択理論は汎用的なものであり、老若男女、場面を問わず、個人があらゆる場面で活用することができるが、本稿では、もっぱら、大学生を念頭に置いて、「現在幸せでないと感じている大学生」が、日常生活において上手に欲求充足できるような行動を選択し、また、良好な人間関係を築くことができる行動を選択することで、これまでがどうであれ、これから「自分を幸せであると感じられる大学生」に変わっていきける「わかりやすい、使いやすい、すぐに役に立つ知識と方法」を提示してみたいと考える。

選択理論を身につけて使いこなすためには、基本的な考え方といくつかの専門用語が意味する内容を理解し、自分の実生活で使ってみることが必要である。そこで本稿では、大学生が、もっぱら自分の行動選択のために使うという視点から、選択理論の全体像と骨格を示すこととし、また、筆者の理解したところの選択理論の概要と意義について、筆者による用語も使用しながらできるだけ納得を得やすい説明を試みた。

2 大学生が選択理論を使って得られる効果

選択理論は、人が変わりたいと思う方向性を明確にし、その実現に必要な行動を自分が主体的に選択していくことで、自分の願望がかない、欲求充足ができ、自由と満足できる人間関係が持て、幸せが手に入ると主張する。人が抱えている悩みや問題の原因を「現時点で、その人が基本的欲求を満たされていないこと」に求め、一方、その解決方法として「現時点で満たされていない基本的欲求を満たすこと」に求めている。また、人の心身の症状や問題行動は、欲求が満たされていない状況に対処するために、その人が選択した「その時点では最善の行動」であったと考える。そして、今この時点で、より効果的に欲求を満たすことができる行動をとることで、欲求充足を図り、それによって悩みが解決したり、心身の症状が改善していく、という考え方をするものである。このように選択理論では「人の悩みや問題の原因と解決方法」が明確でわかりやすく説明される。

選択理論は、現実世界において自分の欲求をよりよく満たすために、今この瞬間の行動について、どのような行為を行うのか、どのような見方、考え方をとるのかをセルフコントロールしようという心理学である。そして、それによって感情や気分、生理反応などを間接的にコントロールし、悩みを解決したり、心身の症状の改善を図ったりという効果を目的としている。もちろん、個別のケースの難易により、また、実際に行動するかどうかは本人次第であるが、これまで以上に欲求充足ができれば、誰

もが今よりも気分がよくなるのであり、その意味で、どのような人であっても、本人次第で極めて短期間に効果の発生が期待できる²。

具体的には、選択理論を使うことによって、

- ①種々の願望（目標・ゴールと考えてよい）が見える化できる、
- ②それらの願望を効果的に実現しやすくなる、
- ③他者、環境、過去のできごとなどによって自分が振り回されないようになる、
- ④良好な人間関係を築くための効果的な考え方と行動の仕方がわかる、
- ⑤自分や自分を取り巻く状況を客観的に見える化でき、問題に焦点を当ててその解決策を考えられるので、人間関係の問題を含め、学生が抱える種々の問題についての「解決手法」として使える、
- ⑥上記①～⑤を通じてメンタルヘルスを強化できる、などの効用がある。

3 大学生にとっての選択理論活用の意義

(1)「思考のフレームワーク」としての選択理論

本稿で紹介している「内的行動選択のサイクル」³（Ⅲ 3を参照）は、一種の「思考のフレームワーク（枠組み）」であり、例えば、マネジメントモデルとして知られるPDCAサイクルのようなものである。PDCAは、Plan、Do、Check、Actionの頭文字を並べたものであり、私たちが学業や仕事を含め、生活全般のことにおいて「計画→実行→チェック→改善行動」というサイクルを回すことにより、効果的なマネジメント（やりくり）を行っていくのに役立つが、選択理論を使いこなすことは、このPDCAサイクルを使ってセルフマネジメントすることと似ている。

「内的行動選択のサイクル」における「上質世界」や「全行動の創造・整理収納システム」⁴は、PDCAサイクルにあてはめれば、「P（プラン）」の部分に該当する。そして、「選択した全行動の実行」は「D（実行）」にあたる。また、「C（Check）」

² 選択理論は、「自分の行動を選択して欲求充足を深める方法」というセルフコントロールの方法としての使い方と、自分が支援者となって「相手の欲求充足を支援し、効果的な内的行動選択を促す方法」という使い方の二つがある。後者をもっぱら行うのがカウンセリングであり、コーチングである。選択理論に基づくカウンセリング手法はリアリティセラピー（現実療法）と呼ばれる。心の悩みを持つ人だけでなく、健常者のコーチング、マネジメント、学校教育などに広く応用でき、私生活、学業、仕事、職場等における問題解決や課題の達成のスピードをアップし、質的な向上を図ることを可能にする。

³ 選択理論の説明で使われる「脳の働き」というチャート図解（グラッサー作成・日本リアリティセラピー協会・日本語版）を参考にして、筆者の方で大幅に簡略化し使いやすくしたものである。なお、「内的行動選択のサイクル」は筆者の造語である。

⁴ 「脳の働き」というチャート図解（前掲注3参照）では、「行動のシステム」とされているが、筆者としては、その機能を考えると「全行動の創造・整理収納システム」とした方がわかりやすいと考え、本稿ではこちらの用語を使用することとした。

は、行動した結果としての相手や環境などの外界の変化、自分自身の変化などを「次の情報」として取り入れることであり、「A（改善行動）」は、その取り入れた情報に対する「次の行動選択のプロセス」であると考えることができる。つまり、PDCA サイクルと同じように、「内的行動選択のサイクル」をぐるぐると回すことで効果的なセルフマネジメントが可能となる。このような意味では、「内的行動選択のサイクル」は、PDCA サイクルをより丁寧にした「思考のフレームワーク」と考えればよいと思う。

（２）思考訓練のトレーニング

選択理論は自分の日常生活や人間関係に具体的に応用してこそ意味がある。現実を選択理論にあてはめて考え、自分と相手が欲求充足できるような効果的な行動を選択していくことは、学生にとって、頭の中で「抽象」と「具体」を行き来して概念操作を行うことでもある。また、自分の様々な願望を明確化したり、その効果的な達成方法を考える際には創造性を大いに発揮することが求められる。このような意味で、選択理論を使いこなすことは大学生に求められる思考トレーニングになるといえよう。

（３）社会人基礎力との関係

経済産業省が、大学生が身につけるべき「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として提唱している「社会人基礎力」は、「前に踏み出す力（アクション）」、「考え抜く力（シンキング）」、「チームで働く力（チームワーク）」の3つの能力から構成されている。このうち、「前に踏み出す力（アクション）」は主体性、働きかけ力（他人に働きかけ巻き込む力）、実行力の3要素からなり、「考え抜く力（シンキング）」は、課題発見力、計画力、創造力の3要素からなる。また、「チームで働く力（チームワーク）」は、発信力、傾聴力、柔軟性、状況把握力、規律性、ストレスコントロール力の6要素からなる⁵。選択理論を身に付けて実践することは、以下本稿に記載するとおり、これらの社会人基礎力のほとんどすべての向上につながるものと考えられる。

⁵ 経済産業省作成の「社会人基礎力の普及・促進」パンフレット（経産省HPより入手）を参照した。

I 選択理論の成り立ちと展開⁶

グラッサーは、従来の臨床心理学や精神医学を学び、1953年、28歳で医師となったが、精神病棟の患者と関わる中で、ある疑問を持ち始めた。患者たちは、毎日、自分の苦痛や無気力を訴えてくる。当然のように、自分の体調や気分が悪いのは、過去や、社会や、家族に原因があるかのように語る。グラッサーには彼らが今の状況にあることについて、「自分には全く責任がない」と言っているかのように聞こえた。

そんなある日、グラッサーは患者に尋ねた。「あなたは今日何をするつもりですか?」。そう聞かれると、彼らは、今日は散歩するとか、読書するとか、同室の人とおしゃべりをするとか、「自分が選ぶようとしている行動」に焦点を当てるようになった。

グラッサーは、患者たちに、「今日は何をしようか」と主体的に考え、欲求充足に必要な行動を選び、どんな状況にあっても「自分には選べるものがある」し、「現実の中で自分の欲求を満たさなければならない」ということを教え、「自分が行動しないと自分の欲求は満たせない」、「自分には自分を幸せにする責任がある」、「自分の人生に責任を持つ」など、彼らの「責任」に意識を向けさせた。

その後、グラッサーは、1956年から、ヴェンチャーラ女子学院（保護観察施設）で14歳から21歳までの女子に、自分の欲求充足に対する責任とあたたかな関係を築く関わり合いを教え、それまで再入所率が90%であったのを12%に減少させた。また、ウェスト・ロサンゼルス病院（退役軍人援護局の精神神経病院）では、患者数210名のうち年間の平均退院者数が2名で平均入院期間15年であった「廃人棟」と呼ばれていた施設に、現実療法プログラムを導入して、翌年には75名が退院（再入院3名）という成果を上げた。

グラッサーは、このような精神病院の患者や不幸な子どもたちを救うことを通じて、自分の行動と自分が幸せになることの責任を求める新しい心理療法として、「現実療法（リアリティセラピー）」を確立し、1965年に、「Reality Therapy」（現実療法）を著した。

さらに、1976年頃から脳の働きに興味を持ち始め、「脳は行動を選択するシステムである」とする「選択理論」と呼ばれる理論を提唱した。この、人がいかに動機づけ

⁶ I の記載にあたっては、渡辺奈都子（2012）「人間関係をしなやかにするたったひとつのルール」（ディスカバー・トゥエンティワン pp96-98）を参照した。また、Jim Roy(2014)「WILLIAM GLASSER A Champion of Choice」ZEIG, TUCKER & THEISEN, Inc.（=2015, 柿谷正期監訳「ウィリアム・グラッサー 選択理論への歩み」アチーブメント出版）が詳しい。

られ、いかに物事を認知し、いかに行動するのかという脳の仕組みを説明する理論をリアリティセラピーの基礎理論とすることで、リアリティセラピーは理論的な土台を持つ心理療法となり、さらに発展することとなった。

選択理論では、すべての行動には目的があり、人は自分の行動を自ら選んでいると考える。グラッサーは、「幸福というものは、私たちが自分の行動に対して、喜んで責任をとるときに最も多くやってくる」と説いている。

今日では、選択理論は、カウンセリング現場のみならず、家庭や職場などの日常的な人間関係や、学校教育の現場、組織や企業におけるマネジメントにも適用されている。さらに、選択理論を学んで身につけることはメンタルヘルス（心の健康）の視点からも有益であり、私たちが自分の心の健康について知り、自らの不調和な状態からバランスを取り戻すスキルを学ぶ取り組みを推奨している。

II 選択理論の内容と構成

1 内的コントロール心理学としての選択理論

選択理論は、「どのようにしたら、人生を自分の生きたいように自由に生きることができ、それでいて必要な人と仲よくすることができるか、という真に重要な問いへの答えを見出す」⁷ことを目的とした、各個人が、①「自分の内的行動選択」のもとで自分の欲求充足を図っていくことと、②「満足する人間関係の構築・維持（逆にいえば、人間関係を悪化・断絶させないこと）」を旨とする心理学である。

選択理論では、人は外からの刺激に反応して行動するのではなく、「遺伝子に組み込まれた五つの欲求、すなわち、生存、愛と所属、力、自由、そして楽しみの欲求によって[行動を]駆り立てられている（角カッコ筆者）」⁸として、人の行動の源泉を基本的欲求の充足に求める。

「我々はほかの誰でもない自分自身のために行動するのであって、決して外から動機づけられることはない」⁹、

「動機づけは私たちの内側から起こる。行動は五つの基本的欲求の一つまたはそれ以上の欲求を満たそうとする絶え間ない試みだ」¹⁰、

⁷ William Glasser M.D. (1998) 『Choice Theory A New Psychology of Personal Freedom』 Harper Collins pp.4-5 (=2000, 柿谷正期訳「グラッサー博士の選択理論」アチーブメント出版 p. 21)

⁸ 前掲注7 (原文 p335 訳書 p551)

⁹ Jim Roy (2014) 『WILLIAM GLASSER A Champion of Choice』 ZEIG, TUCKER & THEISEN, Inc. p. 241 (=2015, 柿谷正期監訳「ウィリアム・グラッサー 選択理論への歩み」アチーブメント出版 p. 343)

¹⁰ 前掲注9 (原文 p. 245 訳書 p. 349)

「私たちのあらゆる行動の背後にある目に見える動機は、できるだけ良い気分を、できるだけしばしば感じようとするものである」¹¹

また、「人は内的コントロールシステムであ[る]（角カッコ筆者）」¹²とし、

「人は自分の基本的欲求を満たすために、自分の行動を内側からコントロールしている（自分の行動を内的選択している）」として、内的コントロール心理学であるという立場を採っている。

「私たちの行動はつねに欲求充足をし、人生を最善な形でコントロールしようとする試みである」¹³

「私たちのすること、考えること、感じることはすべて、効果的であろうがなかろうが、つねに私たちの内側にある欲求を満たす最善の試みなのだ」¹⁴

そして、人は内的コントロールで自分の行動を選択する以上、私たちが自分でコントロールできるのは、自分の行動だけであり、他人の行動をコントロール（相手を変える）ことはできないと考える。

選択理論では、外から自分の中に入ってくるものはすべて「単なる情報」であり、その情報に対して、自分が対応行動を内的選択できると考える。

また、私たちは、現在満たされていない基本的欲求を満たしていけるような行動を自ら積極的に選択していくことができ、そのことについて責任があると考え。「行動を選択する責任は他人や環境にあるのではなく、自分にある」、「自分の行動は常に自分が選択できるのであり、幸せになるために行動する責任は自分にある」とする。

たとえば、カチンとくる他人の言動も、選択理論の立場からは、単なる情報に過ぎない。それに対して、気分を損ねたり、怒ったり、無視したりするのも、それらの行動を自分が選択しているのであって、相手の言動によってそうさせられているわけではない。いま、「落ち込みを選択している」、「怒りを選択している」、「憂うつを選択している」ような場合でも、別のよりよい行動を選択することができるとし、過去のトラウマでさえ、本人がその犠牲になる選択をしない限りその犠牲になったままということはないと考える。

¹¹ 前掲注7（原文 p. 28 訳書 p. 56）

¹² 前掲注9（原文 p. 225 訳書 p. 322）

¹³ 前掲注9（原文 p. 246 訳書 p. 350）

¹⁴ 前掲注9（原文 pp. 224-225 訳書 p. 321）

2 脳の働きとしての「内的行動選択のサイクル」(狭義の「選択理論」)

選択理論によれば、人は脳の中に「内的行動選択のサイクル」¹⁵を持っており、それは下記の①～④からなる。そして、これらの4つの領域(概念・アイデア)が一体となり、人が自分の行動をコントロールする「思考の枠組み(フレームワーク)」が構成されている。

- ①「知覚のフィルター」¹⁶と「自分が知覚した現実世界」
- ②「自分の上質世界(願望の写真アルバム)」
- ③「(現実と上質世界を近づける)全行動の創造・整理収納システム」¹⁷
- ④「選択した全行動」の実行

筆者としては、この「内的行動選択のサイクル」を選択理論の中核をなす「狭義の選択理論」であると考えればよいと考える(理由については、V1(4)を参照のこと)。なお、「内的行動選択のサイクル」については、IV3以下で説明する。

3 「外的コントロール心理学」と「選択理論」

グラッサーは、人が幸せであるためには「満足する人間関係」が重要であるとし、「対人関係における外的コントロール」について一連の考え方を主張している。自分が不幸であり、みじめであると感じて落ち込んでいる人の多くが、心のスタンスとして「外的コントロール心理学」を持っており、対人関係において、相手を思い通りにコントロールしようとしていること、その一方で、自分たちが不幸なのは、他者や環境、過去の出来事など、自分の外側のことが原因であって、今の自分の不幸の責任は自分にはないと考えていること、が原因であると主張する。

そして、人が基本的欲求をバランスよく充足し、満足な人間関係を持ちつつ、自由に生きていくためには、人々が外的コントロール心理学を捨てて、選択理論を採用し、「内的行動選択のサイクル」を使うことと、このサイクルを使って生み出す行動が他者に対して外的コントロールにならないようにすること、つまり、人に対して外

¹⁵ 選択理論の説明で使われる「脳の働き」というチャート図解(W.グラッサー作成・日本リアリティセラピー協会・日本語版)を参考にして、筆者の方で大幅に簡略化し使いやすくしたものである。なお、「内的行動選択のサイクル」は筆者の造語である。

¹⁶ 「脳の働き」というチャート図解(前掲注15参照)では、「感覚のシステム」「知識のフィルター」「価値のフィルター」を合わせて「知覚のシステム」として表わされているところ、本稿では、これら3つをまとめて「知覚のフィルター」として表わした。したがって、「知覚のフィルター」は筆者の造語である。

¹⁷ 「脳の働き」というチャート図解(前掲注15参照)では、「行動のシステム」とされているが、筆者としては、その機能を考えると「全行動の創造・整理収納システム」とした方がわかりやすいと考え、本稿ではこちらの用語を使用することとした。

的コントロールの行動をしないことをセットとして実践することが必要であるとす
る。

4 選択理論における「満足する人間関係」の意義

今日において、多くの人々が、家庭、学校、職場で、不快、不自由、不満足な生き方
をしている。選択理論では、人が不幸なのは、現在満足する人間関係を持っていない
からであり、人の心理的な問題の原因の多くは「今の不満足な人間関係」にあると考
えられている。

「ほとんどすべてのクライアントが抱えている問題の根底には、今、満足な人間関係
が欠如しているという事実がある」¹⁸

選択理論では、愛・所属の欲求は、人にとって最も重要な基本的欲求であり、大切
な人との間で良好な人間関係ができていることが、他の基本的欲求を満たすために不
可欠であると考えられる。そして、人間関係の悪化・断絶が、愛・所属の欲求、力の欲
求、自由の欲求などの充足を阻害し、人々の問題行動や神経症や精神的な症状（脳の
機能障害から来るものは除く）を引き起こす原因となっている（人々がそれらの行動
や気分の落ち込み、心身の症状等を選択している）と考える。

「愛と所属の欲求を満足させるためには他人が必要である。他人の力になれると、気
分もよい。その過程で自分の力の欲求を満たせることにも気づいてくる。自由の欲
求を満たそうとするとき、自分が帰りたいなくなったら、誰かがいつでも歓迎してくれ
る望みを持って、自由な行動をする。私たちは学習することが好きだし、他の人と
楽しくすることも好きだ。私たちの基本的欲求を満足させる理想の方法は、お互い
が親しくなり、その親しい関係を維持することである」¹⁹

「私たちは、ほかの人と仲よくし、価値と存在を認められる必要がある。また、貢献
し、その貢献が認められ、人の話に耳を傾け、人に聞いてもらう必要がある」²⁰

¹⁸ William Glasser M.D. (2000) 「Reality Therapy in Action」 Harper Collins 序文 p17 (=2000, 柿谷正期・柿谷寿美
江訳「15人が選んだ幸せの道」アチーブメント出版 p. 18)

¹⁹ 前掲注7 (原文 p. 30 訳書 p. 58)

²⁰ 前掲注9 (原文 p. 382 訳書 p. 544)

5 選択理論は「身近で大切な人との関係」に焦点を当てる

私たちが基本的欲求をバランスよく健全に満たし、人生が満足のいく幸せなものとなるかどうかは、「身近な大切な人との人間関係」に大きく影響される。私たちにとって、身近で愛・所属の欲求を満たしてくれる人間関係、例えば、「夫婦の関係」、「親子の関係」、「教師と生徒の関係」、「上司と部下の関係」が特に重要である。これらの人間関係が良好になれば、人間関係に起因する多くの問題が解決されるので、選択理論はこれらの人間関係に焦点を当てる。

6 人々の「外的コントロール信仰」がもたらす不幸

選択理論では、私たちが身近な大切な人との間で「満足できる人間関係」が持てないこと背景には、「強制や批判を強めたり、罰を加えることで相手を思い通りに変えることができる」という外的コントロール心理学のスタンスのもとで、お互いに、相手に対して自分の考え方を押し付けたり、行動を強制したり、されたりすることにより、欲求を阻害しあっているからである、と考えている。

相手がしたくないことを無理にさせることはできない。自分は他人によって思い通りにコントロールされたくない。にもかかわらず、多くの人は、「相手を自分の思いどおりに行動させるためには外的コントロールが役立つ」、「外的コントロールによって相手を変えることができる」という信仰のようなものを強く持っている。人を動かす手段として相手を外的コントロールすること以外に思い当たらず、これにすがりがちである。そして、「相手を変えることはできる、相手を変えなければならない」というスタンスで行動をとる結果、相手の欲求を阻害し、そのために相手が関係を遠ざけ、人間関係が悪化・断絶するという事になっている。

以下のような人間関係がうまくいかない人のほとんどが外的コントロール心理学の考え方をしている。それをグラッサーは、選択理論の考え方に置き換えることを主張する。つまり、自分の拠って立つ心のスタンスを「外的コントロール心理学」から「選択理論」に置き換えるべきである、というのがグラッサーの主張である。

「不幸はほとんどつねに他の人々との人間関係のもつれから起こっている」²¹

「幸福な人は、上質世界に少なくとも誰かを持っている。たいてい愛する人であり、家族であり、少なくとも一人の友人がいる。しかし、信頼でき、一緒にいると楽しいという人が一人もいない大勢の人がいる。彼らはこれまで拒否や虐待を受けて、

²¹ 前掲注9 (原文 p. 382 訳書 p. 544)

幸福そのものをあきらめ、人間関係から得られる良い気分をあきらめたのかもしれない。多くの場合、人間関係なしに快感を得る方法があることを彼らは発見している。良い気分を味わうために、上質世界にある人のイメージ写真を、人以外のものから得られる快感—暴力、麻薬、愛のないセックス—というイメージ写真と置き換え始めている」²²

そして、グラッサーは、私たちを取り巻く問題（暴力、犯罪、幼児虐待、配偶者虐待、アルコール依存、薬物依存、早すぎるセックス、愛のないセックスの増加、情緒的問題など）の多くが、不満足な人間関係に起因していると考えた。

Ⅲ 選択理論に基づく内的行動選択

1 人は欲求充足のギャップを埋めるために行動する

選択理論では、「人の現時点の行動はすべてその人の基本的欲求の充足を旨としたものである」、「人の行動には基本的欲求を満たすためという目的がある」と考えられている。

「私たちは、遺伝子に組み込まれた五つの欲求、すなわち、生存、愛と所属、力、自由、そして楽しみの欲求によって[行動を] 駆り立てられている（角カッコ筆者）」²³、

「私たちのあらゆる行動の背後にある目に見える動機は、できるだけ良い気分を、できるだけしばしば感じようとするものである」²⁴

そして、選択理論では、人の行動は脳の中の「自分が知覚した現実」と「自分の上質世界」とのギャップがフラストレーション（欲求不満）となって引き起こされると考える。

「私たちは、上質世界に入っているイメージ写真を満足させることによるのみ、こうした欲求を満たすことができる」²⁵

また、人の行動は、その時点で「自分の欲求を満たすためのその人なりの最善の行動」であると考えられている。

²² 前掲注7（原文 p. 49 訳書 p. 88）

²³ 前掲注7（原文 p. 335 訳書 p. 551）

²⁴ 前掲注7（原文 p. 28 訳書 p. 56）

²⁵ 前掲注7（原文 p. 335 訳書 p. 552）

「私たちの行動はつねに欲求充足をし、人生を最善な形でコントロールしようとする試みである」²⁶

「私たちのすること、考えること、感じることはすべて、効果的であろうがなかろうが、つねに私たちの内側にある欲求を満たす最善の試みなのだ」²⁷、

「生存の欲求は私たちの身体的側面の多くに依存しているわけであるが、私たちは、愛と所属、力、自由、そして楽しみという四つの心理的欲求も満足させるように遺伝子によってプログラムされていると、私は信じている。すべての行動は選択時点では最善の選択であり、四つの基本的欲求を満たすためのものである」²⁸

2 5つの基本的欲求

選択理論では、人は基本的欲求に動機づけられて行動すると考えており、また、基本的欲求には、①愛・所属の欲求、②力の欲求、③自由の欲求、④楽しみの欲求、⑤生存の欲求、という5つの欲求があるとしている。ここでいう5つの基本的欲求とは、次のとおりである。

- ①生存の欲求：食べる、水を飲む、寝る、排泄するなど、生存するのに必要な欲求、
- ②愛・所属の欲求：相手を愛したい、相手から愛されたい、人から受け入れられたい、人を受け入れたい、仲間でありたい、という欲求、
- ③力の欲求：勝ちたい、達成したい、認められたい、力を振りたい、相手をコントロールしたいなど、自分の能力、自尊心、権力を求める欲求、
- ④自由の欲求：自分が思うようにしたい、行動や場所を自由に選択し、自由に移動したい、という欲求、
- ⑤楽しみの欲求：遊びたい、笑いたい、楽しみたいなど、喜びや興味が湧くものを求める欲求、

私たちは、現時点で上記の欲求がバランスよく満たせていると、満足、安心、自由を感じ、幸せ感を持つ。逆に、欲求のどれかが満たせていないと不満、不安、不自由を感じ、不幸福感を持つ。

「人が不幸を感じる、または異常な行動をとるのは、基本的な欲求を満たされていないからだ」²⁹

²⁶ 前掲注9 (原文 p. 246 訳書 p. 350)

²⁷ 前掲注9 (原文 p. 224 訳書 p. 321)

²⁸ 前掲注7 (原文 p. 28 訳書 p. 55)

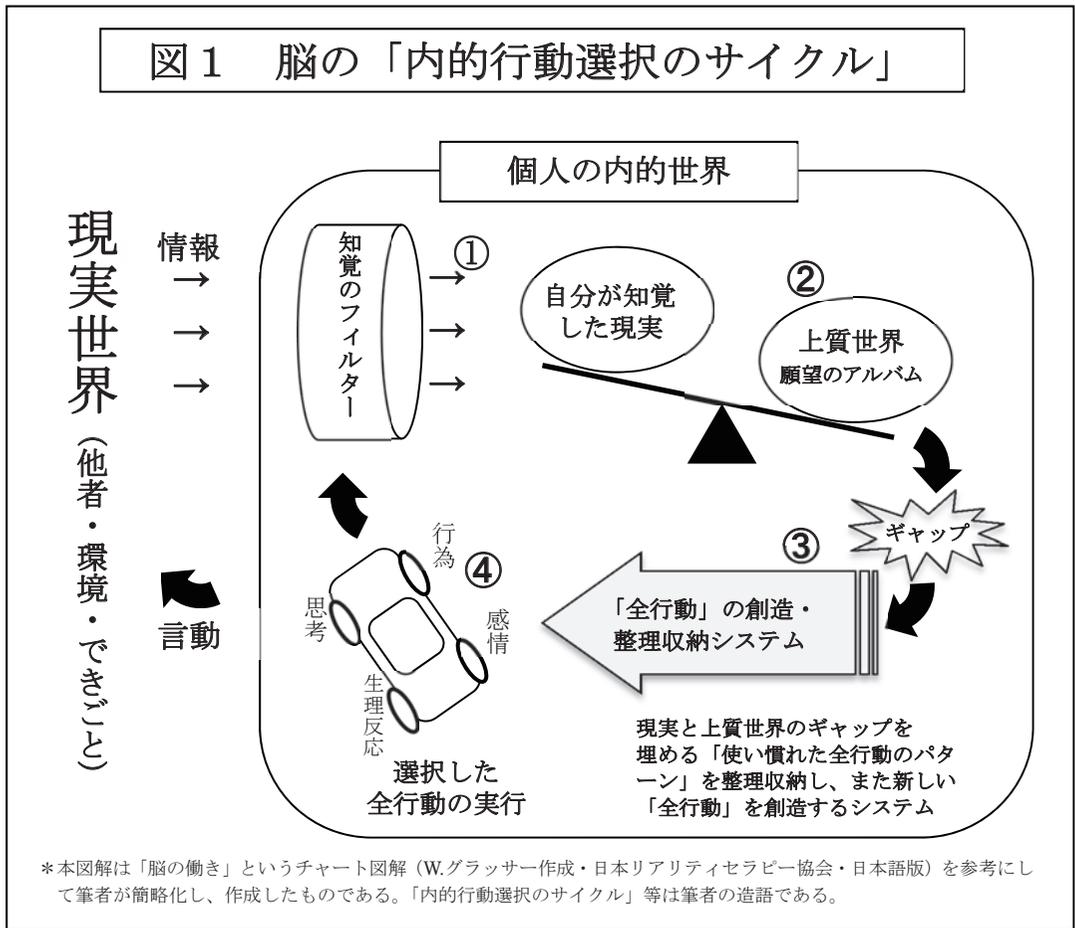
²⁹ 前掲注9 (原文 p. 107 訳書 p. 163)

3 脳の「内的行動選択のサイクル」

選択理論は、人の脳は「内的行動選択のサイクル」（図1参照）³⁰として機能していると考えられる。このサイクルの枠組みは、以下の①から④のものから構成される。

- ①「知覚のフィルター」³¹と「自分が知覚した現実」
- ②「上質世界（願望の写真アルバム）」
- ③「（現実と上質世界を近づける）全行動の創造・整理収納システム」³²
- ④「選択した全行動」の実行

4以下で①～④について説明する。



³⁰ 前掲注 15 参照

³¹ 前掲注 16 参照

³² 前掲注 17 参照

4 「知覚のフィルター」と「自分が知覚した現実」

選択理論では、外界から自分の中に入ってくるものを「情報」としてとらえる。

情報は、「内的行動選択のサイクル」の最初の部分である「知覚のフィルター」から入り、ここで情報処理が行われて「自分が知覚した現実」となる。これに対して、「内的行動選択のサイクル」を使って対応行動をどのように選択し、実行していくかは自分で決めることができる、と考えられている。

「私たちが[他の人に]与えることができるもの、他の人から受け取るものはすべて、情報である。その情報をどう処理するかは、それぞれの選択である（角カッコ筆者）」³³

「情報は私たちに何もさせるわけではないので、無視もできれば、臨機応変に行動することもできる」³⁴

「他人が私たちをみじめにしたり、幸せにしたりするのではない。私たちが他人から得るもの、他の人に与えるものはすべて情報であり、情報はそれ自体で私たちに何かをさせることも、何かを感じさせることもできない。情報は私たちの頭の中に入ってくる。この頭脳の中で、その情報を処理し、何をするかを決める」³⁵

5 「上質世界（願望の写真アルバム）」

選択理論では、私たちの基本的欲求は頭の中に具体的な「願望」の形で「理想の写真アルバム」として入っていると考える。このアルバムのことを「上質世界（願望の写真アルバム）」と呼ぶ。理想のイメージ写真には、自分が好ましいと思う人、もの、こと、価値観、信条などがある。

「人は皆、自分のイメージ写真のアルバムを脳の中にもっており、その中には、基本的欲求を満たすことに役立つ人、物、活動、アイディア、場所が入っている」³⁶

上質世界は一人一人異なっており、また、たえず入れ替わり変化していくものである。

「私たちの各々にとって、上質世界は、自分の個人的なユートピア、それに近づけば直ちに気分が良くなる場所である」³⁷

³³ 前掲注7（原文 p. 333 訳書 p. 549）

³⁴ 前掲注7（原文 p. 17 訳書 p. 40）

³⁵ 前掲注7（原文 pp. 3-4 訳書 p. 20）

³⁶ 前掲注9（原文 p. 225 訳書 p. 321）

³⁷ 前掲注7（原文 pp. 45-46 訳書 p. 83）

人は、自分の願望が明確になると、それを実現したいという欲求が生まれる。上質世界にあるさまざまな願望を具体的に明確に意識することにより、それらの実現に向けて、動機づけられ、より効果的な行動を選択していくことができる。

「すべての行動は、心地よい記憶として残っている欲求充足のイメージ写真によって誘発される」³⁸

「現実と頭の中のイメージ写真が一致したとき、私たちはある程度の満足を感じる」³⁹

「現実とイメージ写真が一致しなかったときに、シグナル、あるいは強い衝動が私たちに送られ、現実を頭の中のイメージ写真に近づけるように行動する」⁴⁰

また、私たちの願望は、その実現に役立つ効果的な行為や思考を選択することでより実現しやすくなる。「人は基本的欲求を満たすために行動する」とは、「人は現時点において具体的願望を満たすために行動する」ということを意味する。

「効果的なコントロールとは、私たちの上質世界にあるイメージ写真を満足させようとする行動をとるということである」⁴¹

他者と良好な人間関係を築いていく上では、相手の上質世界（願望）を具体的に知り、それを尊重し、その実現を支援することが役に立つ。

「私たちは、たくさんの現実を、自分が見たいと思うやり方で知覚している。…私たちが現実の多くを他の人と違うように見る理由は、…上質世界と呼ばれている[各人に固有の世界に関係がある]（角カッコ筆者）」⁴²

「人との関係を今よりも良くするために、相手の上質世界に何が入っているかを学び、それを支持する必要がある。」⁴³

6 「（現実と上質世界を近づける）全行動の創造・整理収納システム」⁴⁴

選択理論では、人の行動は全行動として捉えられる。人の行動は「行為」、「思考」、「感情」、「生理反応」という4つの要素からなり、これらの4つの要素は一体と

³⁸ 前掲注9（原文 p. 245 訳書 p. 349）

³⁹ 前掲注9（原文 pp. 227-228 訳書 p.325）

⁴⁰ 前掲注9（原文 p. 225 訳書 p. 322）

⁴¹ 前掲注7（原文 p. 71 訳書 p. 124）

⁴² 前掲注7（原文 pp. 44-45 訳書 pp. 81-82）

⁴³ 前掲注7（原文 p. 51 訳書 p. 92）

⁴⁴ 前掲注17 参照

して連動して動くと考える。その意味で、人の行動を「全行動 (total behavior)」と呼ぶ。4つの要素のそれぞれの意味については、次のとおりである。

- ①行為 (acting) とは、声を出す、料理する、話す、歩くなどを含め、体の一部または全体を動かすことである。
- ②思考 (thinking) とは、見方、考え方のことであり、計画を練る、想像する、思い出す、判断する、ある見方をする、現実を〇〇のように知覚する、などである。
- ③感情 (feeling) とは、気分がよい、気分が悪い、うれしい、悲しい、寂しい、腹立たしいなどである。私たちは自分の感情に敏感である。感情は警告灯のように私たちの欲求充足の状況を知らせてくれる。
- ④生理反応 (physiology) とは、体の反応、体調のことを指す。脈が速くなる、息切れがする、胸がドキドキする、汗が出る、赤面する、発熱するなどである。そして、全行動によっては、「行為」、「思考」、「感情」、「生理反応」のうち、いずれかの要素が他の要素に比べて目立って表われるとされる。

「行動とは、体を動かし、何かをすることである。…体を動かす方法には4つの不可分の要素がある。第一に行為。行動について考えるときに、ほとんどの人が歩く、話す、食べる、などの行為を考える。第二に思考。私たちはいつも何かを考えている。第三の要素は感情。私たちが行動するとき、いつでも何かを感じている。第四は生理反応。何かをしているときにいつも生理反応が伴っている。例えば、心臓の鼓動、肺の呼吸、脳の働きに関係がある神経化学物質の変化がある。これら四つの要素がすべて同時に機能しているので、選択理論では、「行動」という言葉を「全行動」と言い換えている」⁴⁵

また、「全行動の創造・整理収納システム」の機能は次のとおりである。

「自分が知覚した現実」と「上質世界」のギャップがあると、これを縮めるためにそのとき最善と考えられる全行動（既存の使い慣れた行動パターンや、新しく創造された行動）が、「全行動の創造・整理収納システム」を通じて生み出される。

「[私たちはこの] 行動の選択肢が蓄えられている収納庫を探し回り、最善と思われる行動を選択する（角カッコ筆者）」⁴⁶

「私たちは頭脳の中に、全行動に創造性を付与する創造システムを持っている」⁴⁷

⁴⁵ 前掲注7 (原文 p. 72 訳書 p. 126)

⁴⁶ 前掲注9 (原文 p. 225 訳書 p. 322)

⁴⁷ 前掲注7 (原文 p. 135 訳書 p. 224)

「全行動の、四つの構成要素の一つまたはそれ以上に、このシステムは創造性を付与することができる」⁴⁸

「創造システムの目的は、問題に対するある解決に導く新しい全行動を見つけようとすることである」⁴⁹

「[私たちが] 他の選択が可能だということを学び、[私たちの]新しい、より効果的な選択を基にした行動が、[私たちを]自由にし、自分たちに害[落ち込みや心身の症状、問題行動など]を与えない創造性に満ちた人生の探求を可能にする（角カッコ筆者）」⁵⁰

7 「選択した全行動の実行」

選択理論では重要な考え方として、

イ、全行動の4つの要素のうち、人が直接変えることができる（コントロールできる）のは「行為」と「思考」である、

ロ、「感情」と「生理反応」については、これらを直接変える（コントロールすることはできないが、「行為」、「思考」を変えることで、間接的に変える（コントロールする）ことができる、と説く。

人は、直接変えやすい前輪の「行為」、「思考」を操作することで、直接操作しにくい後輪の「感情」、「生理反応」をコントロールする（変える）ことができる、ということである。

「すべての全行動は、選択されたものであるが、私たちが直接コントロールできる要素は行為と思考だけである。…私たちは自分の感情と生理反応を直接コントロールできない。[感情と生理反応は、行為と思考を変えることで間接的にコントロールできる]（角カッコ筆者）」⁵¹

全行動の概念は、自動車のたとえを使うと分かりやすい。全行動の4つの要素のうち、ハンドル（自分）で操作できる前輪にあたるのが「行為」、「思考」であり、間接的にコントロールすることができる後輪にあたるのが「感情」、「生理反応」である。

⁴⁸ 前掲注7（原文 p. 135 訳書 p. 225）

⁴⁹ 前掲注7（原文 p. 145 訳書 p. 240）

⁵⁰ 前掲注7（原文 p. 159 訳書 p. 261）

⁵¹ 前掲注7（原文 p. 336 訳書 pp. 553-554）

8 「内的行動選択のサイクル」の使い方

選択理論は、

イ、人は基本的欲求を充足するために、自分自身で行動を選択している（単純に外側からの刺激に対する反応として行動しているのではない）、
ロ、私たちが変えることができる（コントロールすることができる）のは、自分の行動だけであり、自分の行動は自分が自由に選択できる、
という考え方をする。

これは、自分が行動するに当たって、相手サイドで相手の行動を期待したり、相手の行動を変えようとするのではなく、自分サイドで自分が行動する（自分を変える、自分を調整する、自分が妥協する、などの自分がコントロールできる行動）をとることを説くものであると考えられる。

そして、行動をとるに当たっては、次のように、自分の「内的行動選択のサイクル」の4つの領域を意識して使うことで、効果的な行動を選択することができる。

- ①自分の様々な願望を明確にし、上質世界（願望のアルバム）を把握する
 - ・行動は、明確になった願望の実現を目指して引き起こされる
- ②知覚のフィルターを使う
 - ・自分の見方、考え方、受け止め方を変えてみる（知覚をコントロールする）
 - ・外から入るものは単なる情報であると受け止め、相手や環境、過去の出来事などに振り回されない（外的コントロールされない）ようにする
- ③全行動の創造・整理収納システムを使う
 - ・上質世界に効果的に近づける行動をとる、遠ざかる行動をやめる
 - ・上質世界を実現しやすいものに張り替える（自分の期待のレベルを調整する）
 - ・自分が効果的に欲求充足でき、相手の欲求を阻害しないような全行動を引き出ししたり、新たな全行動を創造する
- ④「選択した全行動の実行」
 - ・行為と思考をコントロールすることで感情や生理反応を間接的にコントロールする

IV 外的コントロール心理学を選択理論に置き換え「満足する人間関係」を構築する

1 自分も人も不幸にする「外的コントロール心理学」（知らず知らず身につけた心のスタンス）

グラッサーは、多くの人々が日常の人間関係において、知らず知らずに外的コントロール心理学と呼ばれるものを「心のスタンス」として採用しているとする。これは「人は刺激に対する反応として行動を起こす。人は外側から動機づける（操作することができる）、人は外側から変えることができる（自分は相手を外側から変えることができるし、相手は自分を外側から変えることができる）」というスタンスに立つ考え方である。

この外的コントロール心理学のスタンスのもとで、多くの方は相手を思い通りにコントロールしようとして、「悪いことをしている人は罰せよ。そうすれば彼らは私たちが正しいということをするだろう。そして、報酬を与えよ。そうすれば彼らは私たちが望むことをしてくれるであろう」と考え、相手に対して、批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、脅す、罰を与える、（自分の思い通りにしよう）ほうびで釣るなどの外的コントロールの行為をとる。

このような外的コントロールは、小は拒否の目つきから、大は命を脅かすようなものまでであるが、どんなことであれ、私たちがしたいと思わないことを強制する試みである。グラッサーは、ほとんどの人が誰かと衝突したときには、外的コントロール心理学を使っているとし、支配と強制をもたらす外的コントロール心理学が、個人の自由を損なうことにより大切な人間関係を悪化・断絶させ、世界中の不幸をつくりだしているにもかかわらず、そのことに誰も気づいていないとする⁵²。

私たちは外的コントロールを、自分が所有意識を持ちやすい相手（配偶者、子、部下、生徒）に対して使いがちである。「自分は正しい。言うことを聞かない相手が悪い」、「自分を悩ませる相手が悪く、相手に責任がある」、「相手に対して、正しい行動を強制し、しない場合には批判してさせることが効果がある。それでもしない場合には、さらに強制や批判を強め、罰を与えることが効果がある」という考え方をしがちである。多くの方が、他人が自分の思いどおりにならないときに、対応の仕方として、強制とコントロールしか思いつかない⁵³。外的コントロールの考え方のもとに、手を変え品を変え、一生懸命「相手をコントロールすること」にエネルギーを注いで過ごしている⁵⁴。

⁵² 前掲注7（原文 p. 5-6 訳書 pp. 22-23）

⁵³ 前掲注7（原文 p. 5-6 訳書 p. 23）

⁵⁴ 渡辺奈都子（2012）「人間関係をしなやかにするたったひとつのルール」（ディスカバー・トゥエンティワン p. 61 参照）

自分が相手に外的コントロールを行うと、相手は「この人は自分をコントロールしようとしている」と感じる。そして、力の欲求や自由の欲求などの充足が阻害されることで、不自由、不満や不安を感じ、相手に対して反発、無視、逃避、面従腹背など、自分との関係を遠ざける方向で行動する。相手に言うことをきかせようとして、自分の方がさらに外的コントロールを強めると、相手の基本的欲求はますます阻害され、自分から遠ざかろうとする。このように、外的コントロールによって、相手思い通りにコントロールしようと思っても、相手が自分の思い通りに行動する可能性は低い。

「相手をコントロールしようとしたり、操作しようすると敵対関係になる」⁵⁵

また、強制は、人を委縮させる。人は脅迫や強制のもとでは、うまく行動できない。さらに、相手の言うとおりに変わらない自分に対する罪悪感が生じる。外的コントロールから逃れるために相手との関係を遠ざけると、愛・所属の欲求や力の欲求を満たしあえる対象を失うことになるので、関係を遠ざけた方も欲求を阻害され、喪失感、無力感から落ち込みや心理的な苦痛を感じるようになる。

外的コントロールをする側は、相手が思うように変わってくれないことによる不満、怒り、不自由、不安を感じる。また、相手を批判し強制することに対する罪悪感を感じる。相手が自分を遠ざけるようになると、自分の欲求が満たされなくなり、不満、不自由、喪失感が大きくなるので、これらに対処するため、落ち込みや神経症、その他の問題行動が引き起こされることになる（選択理論では、落ち込みや問題行動、精神的な症状も、本人がその時点での自分の欲求を満たすための最善の行動として選択していると考える。）。

「自分が望むように行動させようと相手をコントロールし、操作し、挙句の果てに一層悪化させてしまう。不幸福感は時間と共に心理的症状を伴い始め、ストレス、不安、恐れ、そして怒りを引き起こす。私たちは悪い状況下で身動きができなくなり、自分の怒りを恐れ、閉じこもり、逃げ場のない状況にフラストレーションを抑圧してしまう。不幸福感が続けば、自分の創造性により、頭痛、腹痛、腸障害、腰痛、関節痛などが発生する」⁵⁶

「長期にわたるすべての心理的な問題は、人間関係の問題である。他の多くの問題…痛み、疲労、弱さ、そして慢性病のあるもの（普通、自己免疫疾患と呼ばれている病気）【の部分的原因】は、人間関係の問題である（角カッコ筆者）」⁵⁷

⁵⁵ 前掲注7（原文 p. 13 訳書 p. 33）

⁵⁶ 前掲注9（原文 pp. 353-354 訳書 pp. 503-504）

⁵⁷ 前掲注7（原文 pp. 333-334 訳書 p. 549）

以上のように、外的コントロールをする方もされる方も被害者意識から来る怒り、不自由、不満や、加害者意識から来る罪悪感などに悩むことになる。相手を無理に変えようとして、外的コントロールを用いるが、それによって、自分も苦しみ、相手をも苦しませ、ともに不幸になっている。

選択理論は、私たちの長期間続く心理的な悩みのほとんどは、このような外的コントロール思考と行為に由来する不自由や不満、不安により欲求を阻害されていることが原因であると考える。

「外的コントロールを信じて使用することは、コントロールする側にもされる側にも有害である…。虐待される妻や子供ほどではないとしても、夫もまた苦しんでいる。彼も外的コントロール心理学の犠牲者である。そういう行動を選択することで、幸せになるチャンスを失っている」⁵⁸

セラピーに来る人のほとんどすべてが外的コントロール心理学を自分が使ったり、誰かから外的コントロール心理学を使われたりして、その結果苦しんでいる。⁵⁹

2 外的コントロール心理学の3つの信条

「外的コントロール心理学」は、「自分の行動は外側からコントロールされる。逆に、自分は相手の行動を外側からコントロールできる」というスタンスに立つ考え方である。グラッサーは「外的コントロールの3つの信条」として、次のように説明している⁶⁰。

第1の信条：私は外側から来る簡単なシグナルに反応して、電話が鳴ると受話器をとる、玄関のベルが鳴るとドアを開ける、赤信号で止まる、その他諸々のことを行う。

第2の信条：人がしたくないことでも、自分がさせたいと思うことをその人にさせることができる。そして他の人も、私が考え、行為し、感じることをコントロールできる。

第3の信条：私の言う通りにしない人を馬鹿にし、脅し、罰を与える、あるいは、言うことを聞く人に褒美を与えることは、正しいことであり、私の道義的な責任である。

⁵⁸ 前掲注7（原文 p. 7 訳書 p. 24-25）

⁵⁹ 前掲注18（原文 序文 p. 18 訳書 p. 20 を参照）

⁶⁰ 前掲注7（原文 p. 16 訳書 pp. 38-39）

筆者としては、上記の3つの信条については、次のように、①②-iと②-ii③に分けて考え、①②-iを「外的コントロール心理学のスタンス①」とし、②-ii③を「外的コントロール心理学のスタンス②」とするのが、頭の整理につながるのではないかと考える。

① 私は外側からの簡単なシグナルに反応して行動する。

②-i 他人は、私が考え、行為し、感じることをコントロールできる。

②-ii 私は人がしたくないことでも私がさせたいと思うことをさせることができる。

③ 「私の言うとおりにしない人」を馬鹿にし、脅し、罰を与える。あるいは褒美を与えることは正しいことであり、私の道義的責任である。

以下、上記①②-iを「外的コントロール心理学のスタンス①」、②-ii③を「外的コントロール心理学のスタンス②」としたうえで、それぞれについて説明する。

(1) 外的コントロール心理学のスタンス①

これは、「自分の行動は、自分ではなく、他者の言動や、自分を取り巻く環境、過去の出来事など、自分の外側の原因（刺激）によって引き起こされている。」と考える心のスタンスのことであると整理できよう。

このように考えている人は、「自分が現在の状況にあるのは、他者の言動や環境、過去の出来事に原因があるのだから、自分には責任がなく、自分から行動を変える必要はない」、「相手が悪いのだから、自分が行動する必要はない」、「自分の不幸は他者の責任である」、「現在の状況を自分には変えられない」と考えていたり、「幸せになるためには自分から行動しなければならない」という考えに至らないために、自分が不幸であり、みじめであると感じていても、そのままの状態を続けてしまいがちである。

「[空腹でも、病気でも、貧乏でもないような] 大勢の人が「みじめだ」と答えるとする。理由を聞くと、ほとんどすべての人が、自分の不幸の原因として他人を責めるであろう。責める相手は、恋人、妻、夫、元の配偶者、子供、親、教師、学生、職場で一緒に働く人であろう（角カッコ筆者）」⁶¹

⁶¹ 前掲注7（原文 p. 3 訳書 p. 19）

（２）外的コントロール心理学のスタンス②

こちらは、「自分は、他者を自分の思いどおりに操作（コントロール）することができ、変えることができる。」という心のスタンスのことである。

「自分は相手を外側からコントロールできる（自分は相手を外的コントロールして自分の思いどおりに変えることができる）」、「相手に対して強制や批判、罰則、報酬（ほうび）を与えることなどで、相手にプレッシャーをかけることにより相手の行動をコントロールできる」、「私は正しい、相手は間違っている。だから私の思う通りにコントロールしよう」⁶²という信条である

このスタンスに立つということは、夫婦がお互いに、親が子に、子が親に、教師が生徒に、生徒が教師に、上司が部下に、部下が上司に、それぞれ相手を自分の思うように行動させるために、強制や批判、罰を与える、褒美で釣って行動させる、などの行動をとるということである。そのため、相手との距離が開いて、人間関係が悪化・断絶し、そのために、双方ともに、愛・所属の欲求、力の欲求をはじめとする欲求が満たされず、みんなが不幸になる。

「子供に罰を与え続けければ、親子の対話がなくなり、相手の言葉に耳を傾けることをしなくなる。二人ともみじめな気持ちになり、この嫌な感じを相手のせいにしてお互いを責める。そして、子供は前よりも勉強しなくなる」⁶³

3 外的コントロール心理学を捨てて、選択理論に置き換える

グラッサーは、私たちが自分の拠って立つ心理学を、外的コントロール心理学から選択理論に置き換えるべきであると主張する。私たちが、心のスタンスとしての「外的コントロール心理学（自分は相手を変えることができる、自分は相手によって変えられると考える）」を捨てて、「選択理論（自分も人も内的行動選択をしていると考える）」を採用することが、私たちに「満足できる人間関係」をもたらし、私たちは幸せになれると主張する。

「私たちが他人をコントロールできているかぎり、あるいは逆に他人が自分をコントロールできているかぎり、…不幸はなくなる」⁶⁴

上記2で記載した「外的コントロール心理学のスタンス①・②」を捨てて、「人は行動のコントロールシステムであり、内的コントロールにより行動を選択している」、「自分はすべての行動を脳の中にある『内的行動選択のサイクル』を使って選択して

⁶² 前掲注 54 p. 62

⁶³ 前掲注 7（原文 p. 8 訳書 p. 26-27）

⁶⁴ 前掲注 7（原文 p. 14 訳書 p. 35）

いる」、「自分の行動は常に自分がコントロールし選択している」というスタンスに立
て、ということである。

V 選択理論を身につけて実践するために、

1 自分の「内的行動選択のサイクル」を意識化し、これを使って行動する

選択理論を身に付けて実践するためには、まず、自分の「内的行動選択のサイク
ル」を意識し、これを使って、自分の欲求を効果的に充足できる行動と、他者との人
間関係を良好なものにする行動を選択して実践する必要がある。

「外的コントロール心理学の考え方」を「選択理論の考え方」に置き換えること
は、

- ①現在の自分の状況を変えるには、自分の考え方や行動を変えるしかない、自分の
考え方や行動は自分が常にコントロールできる、として万事において、「自分が
行動を起こす、自分から進んで行動を変える」というスタンスをとる
- ②相手に対して、人間関係の悪化・断絶を招くような外的コントロールの言動をし
ないようにする
- ③相手も「内的行動選択のサイクル」で行動を選択していることを理解し、したが
って、「自分が相手を変えることはできない」、「相手を変えられるのは相手自身
だけである」、「相手の主体性と内的行動選択を尊重すべきである」という考え
方をする

ことと考えられるが、以下では、これらの点について心がけるべきことを述べていく。

(1) 「外から入ってくるものはすべて情報である」と受け止める。

選択理論では、「人がコントロールできる（変えることができる）のは自分の行動
だけである。常に、意識して、主体的により効果的な行動を選択せよ。」というスタ
ンスに立つ。外部から自分に入ってくるものは、他者の行動であれ、何であれ、自分
にとってはすべて単なる情報に過ぎない。自分をコントロールできるのは自分だけで
あって、他者や自分の外側にある何かや、過去の出来事が自分をコントロールしてい
るわけではない。つまり、自分に向けられた他者の行動や自分以外の何かによって自
分の行動がコントロールされているとは捉えない。これは、「自分の人生を、自分の
外側のこと（相手や環境、過去の出来事など）によって振り回されるな」ということ
であろう。

また、「相手の自分に対する言動」が、自分にとっては単なる情報に過ぎないのと同じように、「自分の相手に対する言動」も、相手にとっては単なる情報に過ぎず、相手がどんな行動をするかは相手の選択次第である。つまり、自分は他者からコントロールされているわけではないし、自分も相手を思うようにコントロールすることはできない⁶⁵、ということである。

(2) 自分の上質世界を把握する

自分の行動はすべて自分の欲求充足のために引き起こされると考える。また、自分の欲求は、具体的には「願望の写真アルバム」という形で自分の脳にある上質世界に張付けられていると考える。したがって、自分が「内的行動選択のサイクル」を使うには、自分の上質世界にある「願望のイメージ写真」が明確になっていること（＝さまざまな願望を明確にすること）が大前提となる。

「効果的なコントロールとは、私たちの上質世界にあるイメージ写真を満足させようとする行動をとるということである」⁶⁶

(3) 相手に対する外的コントロールの言動をやめる

自分と同様に、相手も自らの「内的行動選択のサイクル」を使って行動を選択しているのだから、私たちは相手を変えたいと思って外的コントロールしても、相手を自分の思いどおりに変えることはできない（相手は自分の思いどおりに動かない）。

人が幸せであるためには、身近で大切な人との良好な人間関係ができていことが大事である。「自分は相手を変えられることができる」という「外的コントロール心理学のスタンス②」に立って、相手に対して強制や批判、脅し、罰を与えること、褒美で釣ること、などによって、相手を自分の思いどおりにしようとする行動は、相手との距離を遠ざけ、人間関係を悪化・断絶させる方向に働く。相手の方は、反発し、怒り、無視したり、あるいは、逃げたり、がまんするか、距離を置くかなど、いずれにしても人間関係を遠ざけることにつながる。

したがって、大切な人間関係の悪化・断絶を防止するためには、相手を外的コントロールする行動をやめよ（相手を振り回すな）ということである。つまり、相手の主体性と内的コントロール（行動選択）を尊重せよ、ということである。

⁶⁵ 前掲注 54 p. 32

⁶⁶ 前掲注 7（原文 p. 71 訳書 p. 124-125）

人間関係を遠ざける外的コントロールの行動として、グラッサーは、「強制、無理強い、罰、報奨、あやつる、いばる、動機づける、批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、うるさく言う、格付けする、比較する、ひきこもる」などを挙げている⁶⁷。

(4) 選択理論のスタンスで「内的行動選択のサイクル」を使わなければならない

ここで注意すべきことは、「自分の内的行動選択のサイクルを使って行動すること」を守っても、「相手を変えることができる」という外的コントロール心理学の考え方を持ったままであると、相手に対する強制や批判などの言動を自分が内的行動選択するということが考えられる。つまり、「内的行動選択のサイクル」を使って「外的コントロールの言動」を選択することがある。その意味で、「内的行動選択のサイクル（狭義の選択理論）を採用すること」が、必ずしも「外的コントロール心理学を捨てること」にはならない。

また、外的コントロール心理学の考え方を持ったままであると、上質世界にも「自分は相手を変えることができるという信条」や「私の言うことによく従う相手」、「相手を上手にコントロールしている私の姿」などが入っているし、また、「全行動の創造・整理収納システム」には「外的コントロールの全行動」が整理収納されているということになる。

つまり、「選択理論心理学を採用する」とは、「内的行動選択のサイクル（狭義の選択理論）」を採用するだけでは足りず、「知覚のフィルター」、「上質世界」、「全行動の創造・整理収納システム」、「選択した全行動」という4つの領域のすべてにわたって、「外的コントロール心理学的なもの」を「選択理論的なもの」に置き換えなければならないということになる。

この点につき、グラッサーは次のように述べている。

「[自分がコントロールできるのは自分の人生だけであるという] 原理を学ぶまでは [逆にいえば、外的コントロールで相手を変えることができると考えているかぎり]、選択理論の考え、例えば、基本的欲求、上質世界、全行動というどんな考えも [自分の生きたいように生き、それでいて必要な人々と仲よくするために] 使うことはできないであろう。しかし、一度学べば、選択理論のすべてが [そのために] 使えるようになる (角カッコ筆者)」⁶⁸

⁶⁷ 前掲注7 (原文 p. 21 訳書 p. 46)

⁶⁸ 前掲注7 (原文 p. 336 訳書 p. 554)

（５）相手の主体性と内的行動選択を尊重する

人間関係においては、相手も自分も人として対等であり、共に「内的行動選択のサイクル」を使って行動を選択している。従って、「相手の主体性と行動選択を尊重すべきである」というスタンスをとることが求められる。

（６）選択理論のスタンスに立った言動に努める

①相手と話ができる関係づくりに努める

相手との人間関係がよくなるということは、相手の上質世界に自分を入れてもらえるようになるということである。そのためには、自分の相手に対する言動を、相手の欲求を満たす方向で（又は阻害しない方向で）行って、相手の欲求充足を手伝っていくことが効果的である。例えば、笑顔であいさつする、一言ことばをかける、話をよく聴く、ちょっと雑談する、一緒に何かをする、なども効果的である。

相手の欲求充足につながり、人間関係を近づける選択理論的な行動として、グラッサーは、「思いやりを示す、傾聴する、支持する、交渉する、励ます、愛する、友達になる、信頼する、受容する、歓迎する、尊敬する」を挙げている⁶⁹。

②相手に対する伝え方を工夫する

- ・自分の願望や期待を伝える
- ・Iメッセージを使う（「私」を主語にして言うと外的コントロール性が弱くなる）
- ・質問の形で自分の考え方を伝える
- ・自分の説明の仕方を工夫して「情報」を提供し、理解を深めてもらう
- ・自分側のことについて相手に質問してもらう
- ・自分の言動の外的コントロール性の強弱を意識する

③相手についてよく知る

- ・相手の話しをよく聴く
- ・相手に質問する
- ・相手の上質世界を知る

⁶⁹ 前掲注7（原文 p. 21 訳書 p. 46）

④相手に対する見方を変える

- ・相手の言動の目的を考えてみる
- ・相手の言動を「翻訳」して受け止める
- ・自分の上質世界を張り替える（相手に対する期待のレベルを調整する）
- ・「相手は変わらない、相手を変えることはできない」と諦めて、自分が持っている他の自由域で欲求充足する（本章2を参照）

⑤相手との違いをすり合わせる

- ・相手の願望と自分の願望をすり合わせて、自分との違いを知る
- ・自分の言動の目的を考えてみる
- ・自分の主張を、相手の立場から考えてみる
- ・自分から進んで「できる妥協」をしていく
- ・相手にも調整、妥協、協力を依頼する

（7）相手の上質世界をよく知り、意見の違いをすりあわせ、自分から「できる妥協」をする

自分の考えを通したいのであれば、相手との関係をよくすること、自分の考えをできるだけ相手が受け入れやすいものにすること、相手の考えをよく聴くこと、相手の上質世界を知ること、がまず重要である。

そして、意見が違う場合には、双方の考え方をすり合わせ、違いについて交渉する。「できる妥協」があれば自分から進んでする。調整がうまくいかなければ、お互いの主体性と行動選択を尊重する。これらが、相手を外的コントロールしない交渉というものであると考える。

グラッサーは、お互いの関係を優先させるためには、お互いが妥協して、自分の自由を調整することの必要性を述べており、「選択理論は妥協のための方法である」としている。

「二人にできることは、妥協することである。ケンカや口論、そして相手をコントロールしようとすることは、問題を大きくすることであり、選択理論は妥協するための方法である。」⁷⁰

「[どのようにすれば自分の生きたい人生を生き、それでいて自分が必要とする人々と良い関係を持ち続けられるかという問に対して] 選択理論の心理学で対応すれば、

⁷⁰ 前掲注7（原文 p. 94 訳書 p. 156）

外的コントロール心理学よりもその方法が見つけやすくなる、…しかし、完全な自由を求めるのは無理というものだ。…良い人間関係には、私たちが求めるほどの自由はあまりない（角カッコ筆者）」⁷¹

「人間関係の中で最も自由になることが、本書で私が何度も何度も取り組んできたことである。しかし、完全に自由な選択というのは【人間関係を考えれば】不可能である。他の人の願望を常に考慮しなければならない【自分の自由を再定義し調整しなければならない】（角カッコ筆者）」⁷²

例えば、夫婦がお互いに結婚関係を壊したくない場合には、二人が「相手にしてほしいこと」を言うのではなく、もっぱら、「結婚という関係を維持するために自分ができること」に焦点を当てることをグラッサーは主張する。そのようにして、双方が自分にできる「相手に対する外的コントロールになりにくい行動」、あるいは「相手の欲求充足を手伝える行動」をとりあうことで、関係を改善できる可能性がある。

2 「変えられないものを明らかにすること」で「自分の自由域」が広がる

(1) 選択理論を使って、外的コントロールに振り回されないようにする

他者や環境、過去の出来事、過去の自分などに振り回される（外的コントロール）されることによって、自分の欲求が阻害されている状況に対しては、効果的な見方、考え方や行為を選択することで、つまり、選択理論を使うことで、これらによる外的コントロールから自分を守ることができる。

「私たちが【他の人に】与えることができるもの、他の人から受け取るものはすべて、情報である。その情報をどう処理するかは、それぞれの選択である（角カッコ筆者）」⁷³

「他人が私たちをみじめにしたり、幸せにしたりするのではない。私たちが他人から得るもの、他の人に与えるものはすべて情報であり、情報はそれ自体で私たちに何かをさせることも、何かを感じさせることもできない。情報は私たちの頭の中に入ってくる。この頭脳の中で、その情報を処理し、何をするかを決める。」⁷⁴

⁷¹ 前掲注7（原文 pp. 41-42 訳書 pp. 77-78）

⁷² 前掲注7（原文 p. 334 訳書 p. 550）

⁷³ 前掲注7（原文 p. 333 訳書 p. 549）

⁷⁴ 前掲注7（原文 pp. 3-4 訳書 p. 20）

(2) 「明らめ（諦め）の心理学」としての選択理論

筆者は、選択理論はポジティブな「明らめ（諦め）の心理学」でもあると考える。ここではこのことについて考察する。自分がしたいように生きていくためには、相手の期待に応えられないかもしれないし、反対されるかもしれない。しかし、このときに「人間関係が悪化・断絶しても仕方がない」、「自分が相手の上質世界から排除されても仕方がない」と諦めると、諦めたこと以外のところでは、自分の自由な生き方ができる。つまり、「ある願望を諦めること」が、「別の自由域があることを明らかにすること」につながるということである。

「問題は、上質世界は、入っているイメージ写真が不可能なものであっても、そのことを認識しないということだ。私たちの上質世界に一つのイメージ写真があれば、私たちはそれを現実世界で達成したい、そして、できるだけ早くそうしたいと思う。私たちがそのイメージ写真を手に入れたいという思いをとどめる唯一の方法は、それを上質世界から取り去ることだ」⁷⁵

「私たちがコントロールできるのは自分の行動だけだ、と実際に意識し始めると、私たちは自分自身の【行動選択の】自由を直ちに再定義し始め【自分にとってどの程度のどのような自由が重要であるのか、人間関係を優先するためにどの程度のどのような自由を諦める用意があるのかなど、自分の自由について再定義する】、多くの場合、意識している以上の多くの【行動選択の】自由を持っていることに気がつく（角カッコ筆者）」⁷⁶

「自分にはどうしようもないこと…について心配することをやめたときに、もっと自由にな【れる】。…【例えば、】教師は、生徒に代わって勉強することはできない。…【外的コントロールで生徒を変えようとする教師が】その罠から抜け出したときに、勉強をしない生徒に対して責任を感じていったん自ら投げ出した自由【外的コントロールで生徒を変えようとして自ら狭めていた行動選択の自由】を、再びたくさん取り戻すことになる（角カッコ筆者）」⁷⁷

(3) 振り回されることで「視点」が前のめりになり、自分が見えなくなる

相手に振り回される（外的コントロールされる）という状況は、自分が翻弄されている状況である。ここでは、相手や環境、過去の出来事などに振り回されている（外

⁷⁵ 前掲注7（原文 pp. 150-151 訳書 p. 248）

⁷⁶ 前掲注7（原文 p. 333 訳書 p. 548）

⁷⁷ 前掲注7（原文 p. 333 訳書 p. 549）

的コントロールされている)人を「被翻弄者」と呼ぶ。一方、相手を振り回している(外的コントロールしている)人のことを、ここでは「翻弄者」と呼ぶこととする。

相手や環境、過去の出来事などに振り回されている「被翻弄者」は、自分の視点が前のめりになって、相手や対象ばかりが大きく目に入り、他のことが目に入らなくなる。相手の強制や、対象がもたらす脅威などが大きくなるほど、そればかりが目に入り視野が狭くなる。このような前のめりになっている視点のことを本稿では「被翻弄者の視点」と呼ぶこととする。

一方、相手を振り回している「翻弄者」の場合も、相手に対する執着や相手を思い通りにコントロールしたいという気持ちが高まるほど、相手ばかりが目に入り、ほかのことが見えなくなる。いわば、「相手を振り回す(外的コントロールする)ことに自分が振り回されている状態」である。本稿ではこのような前のめりになっている視点のことを「翻弄者の視点」と呼ぶ。

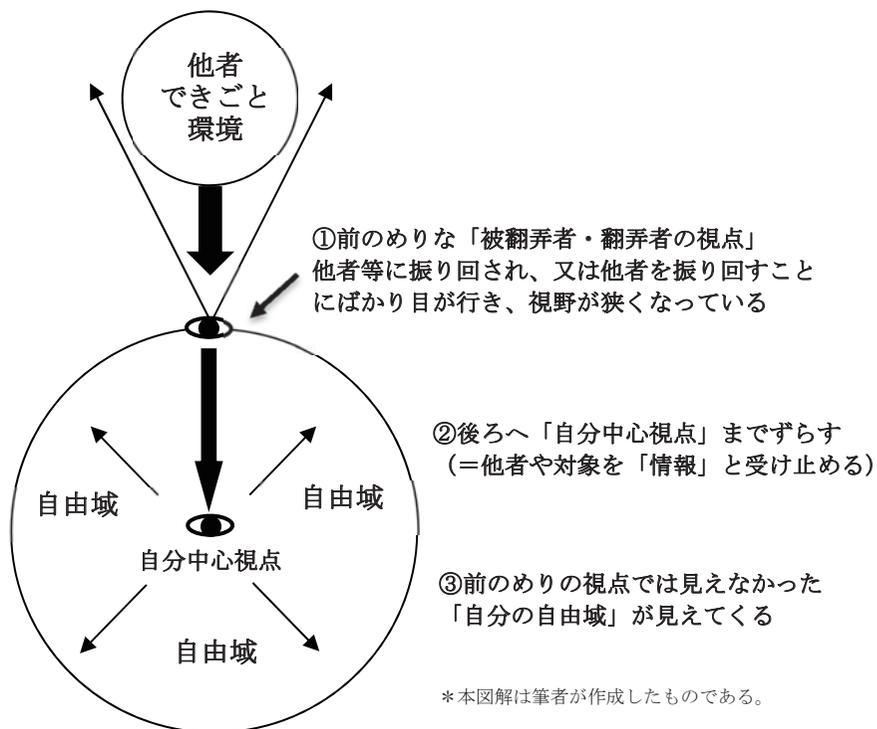
つまり、「被翻弄者」も「翻弄者」も、相手や対象ばかりが目に入り、相手や対象から外的コントロールされて自分が振り回されたり、あるいは、相手を外的コントロールしようとして、そのことで自分が振り回されている状態にある。

一方、相手や対象に振り回されていない、前のめりでない視点のことを、ここでは「自分中心視点」と呼ぶこととしたい。翻弄者の場合も、被翻弄者の場合も、前のめりになって、例えば、視野の狭いレンズで相手や対象を拡大して、そればかりに目が行ってしまうという状況であり、「自分中心視点で見れている状態」ではないということである。

以上のような「被翻弄者の視点」、「翻弄者の視点」は、自分が「外的コントロールの被害者」か「外的コントロールの加害者」になっていて、自分自身が翻弄されているときにありがちな視点である。そして、いずれの場合においても、「相手のせいで自分は損をしている」という被害者意識が強くなる。また、その状況で自分は不自由、不満、不安な状態に悩んでいるにもかかわらず、「悪いのは相手であり、自分は悪くないのだから変わる必要がない」と考えがちとなる。そうすると状況が変わらず、悩みや苦しみが続き、より大きく深くなっていくという悪循環に陥る。

また、被害者として振り回されていると、そのバランスを取る為に、自分も相手に対して外的コントロールをしたり、第三者に対して外的コントロールを行うことで欲求充足のバランスをとるといふことが行われる。つまり、被翻弄者が別のところでは翻弄者になりうるということである。

図2 「被翻弄者・翻弄者の視点」を脱却し「自分中心視点」を取り戻す



(4) 「自分中心視点」を取り戻して、「自分の自由域」を再定義する

このようなときに、「変えられないことは、変えられないこととして明らかに（諦める）」ことによって、前のめりになっている自分の視点を後ろへずらせば、「被翻弄者・翻弄者の視点」から離れて、「自分中心視点」を取り戻すことができる。そうすれば、そこから360度（全方位）で見る余裕ができて、「自分を変えることができ、欲求充足できる領域（以下、本稿では「自分の自由域」という。）」に気づくことができる。（図2参照）

「自分中心視点」から見ると、思いのほか、「自分の自由域」がたくさん残されており、それらの領域では自由に欲求充足でき、様々な願望が見える化し、その実現を図っていくことができ、別の良好な人間関係を作ることにもできることに気づく（「自由」の再定義）。

つまり、「変えられないことは変えられない、として諦めれば（→明らめれば）、残されている自由の広がり気づくことができ、そこで満足を深められ、人間関係も良好にできる」ということである。

他人を無理に変えようとして、時間も努力も無駄にするより、「相手を変えることはできない」というスタンスに立って、「変えられないこと」を明らめる。それにより、「振り回されている状態」、「被翻弄者・翻弄者の視点」から脱却し、「自分中心視点」を取り戻して、相手との関係以外のところで残されている「自分の自由域」を探して、そこでの欲求を充足し、願望の実現を図っていくことができる。

このように選択理論は、「変えられるのは自分の行動だけである。相手の行動を変えることはできない」という内的行動選択の考え方を採用することで、自分の新たな「自由域」が見えてくること（「自由」の再定義）を説き、そこで、様々な願望の実現や、欲求充足ができることを教えてくれる。

（５）「明らめの質問」による「自分の自由域」の再定義

「自分を振り回している相手や環境などは、自分には変えることができない」と諦めて（明らめて）、今の自分や現在の状況を受け入れた場合において、そのような自分や状況のもとで、「これからの自分はどうか、どうしたいか」、「相手との関係に対してどうか、関係をどうしたいのか」を考える質問として、次のようなものがある。これらの質問に対して答えることは、「自分の上質世界」を調整する作業でもあり、相手や相手との関係についての「自分の願望（真の願望）」を把握する作業でもある。

今の自分や現在の状況を諦めて（明らめて）受け入れた場合において、

- ・自分はどのような自分でありたいか、自分はどんな行動を選択したいか
- ・相手からどのような自分に見られたいか
- ・相手との関係はどうか、自分はその関係をどうしたいのか
- ・「自分が相手に望むことは何か」、「相手が自分に望んでいることは何か」、「自分が相手をどう見ているか」、「相手が自分をどう見ているか」
- ・家族（職場、クラス）の中で、自分はどのような存在でありたいか

これらの質問に対して「その場合、自分は～という自分でありたい」、「そのような状況に対して、～できる自分でありたい」、「その人との関係以外の場面では、～という自分でありたい」、「相手との関係は、～していきたい」、「家族（クラス、職場）に

においては、自分は～という存在でありたい」などの答えが出てこよう。それらのうち、自分が行動をコントロールすることで実現できるものを見つけ、実現に近づけるための効果的な行為や見方、考え方を選択していけば、新たな欲求充足につながるということである。

VI 選択理論を実践する際の留意点

1 「相手を変えることはできない」、「自分を変えられるのは自分の行動だけである」の意義

選択理論によれば、1人1人が「内的行動選択のサイクル」によって行動を選択している。したがって、自分の言動は、相手に対して「情報」としての影響力はあるが、相手は相手自身の「内的行動選択のサイクル」を使って行動を選択しているので、自分が相手の「内的行動選択のサイクル」を思い通りにコントロールすることはできない。

逆にいえば、相手もまた、自分の「内的行動選択のサイクル」を思い通りにコントロールすることはできない。自分ができるのは、自分の「内的行動選択のサイクル」を使って自分の行動をコントロールすることだけである。

これに加えて、そもそも1人1人の頭の中にある上質世界が異なっており、人は自分の上質世界にある願望のアルバムを実現しようと行動しているから、自分が相手の上質世界を思い通りに変えることはできない。

であるなら、変えることができない相手を変えようとしたり、相手が変わるのを待つよりも、自分の行動を変える方が容易であり、自分が望む結果も得やすくなる。よく言われる「相手を変えることはできない」、「自分を変えられるのは自分だけである」という言葉は、選択理論的には以上のように捉えられよう。

「人は内的コントロールシステムであり、コントロールすることを望むが、コントロールされることは望まない」⁷⁸

「私たちは、…他人の欲求を満たすことはできない。自分の欲求しか満たせない。[その人自身にしか満たせない] 他人の欲求を満たそうとすれば、不可能なことに取り組み、身動きができなくなる。身動きができなくなると、私たちは自由を失う（角カッコ筆者）」⁷⁹

⁷⁸ 前掲注9（原文 p. 225 訳書 p. 322）

⁷⁹ 前掲注7（原文 p. 335 訳書 p. 552）

2 「相手を変えることはできない」が「自分が変われば相手も変わる可能性がある」

相手がどのような行動を選択するかどうかは相手次第であり、自分が相手の行動を決められるわけではない。しかし、相手に変わってほしいと期待する方向が、相手自身にとっても欲求が満たされるような方向であり、相手がそのような行動をとるのを自分が手伝え、相手が自分の期待する方向で行動を選択してくれる可能性は高くなる。

これを選択理論的に説明すると、「相手を変えることはできない」が、「自分が相手にとってほしいと期待する行動」を、相手が内側から動機付けられるような「情報」を相手に提供すれば、相手がその「情報」を受取り、内側から動機づけられてそのような行動をとってくれる可能性があるということである。

「内的行動選択のサイクル」で説明するとすれば、私が自分の「内的行動選択のサイクル」を使って思考や行為を変えると、相手の目に入る「情報」としての「私」が変わる。その「変わった私」を見て、相手が「私」に対する見方、考え方や行為を変える。そうすると、次に、私の目に入る「情報」としての「相手」が変わる。その「変わった相手」を見て、私の「相手」に対する見方や行為が変わる。二人の間で、このような互いに「自分の見方や行為の変更を繰り返すこと」が行われることで、「自分の行動を変えること」が、結果として、自分の期待する方向で「相手が行動を変えてくれること」につながる可能性がある、ということである。

3 「外的コントロールをしてはならない」が人の行動を自縛させかねない

(1) 「自分の思想や考えの正しさを相手に主張すること」は外的コントロールになるのか

選択理論で、「外的コントロールをしてはならない」といわれるとき、「相手に変わってほしいと思うこと」や、「自分が正しいと考えることを主張し、自分を通そうとすること」、「自分の思想や考えが正しいと主張し、他者に受け入れてもらえるよう努力すること」なども外的コントロールになるのだろうか、という疑問が生じる。

つまり、「相手を変えようとするな」ということが、「自分を通そうとするな」という意味にも受け取られかねないところに筆者としては違和感を感じる。以下、この点について考えてみたい。

「相手を変えることができる、相手の行動を変えさせる」という外的コントロール心理学のスタンスは捨てるべきであるという選択理論の主張は理解できるにしても、

「相手に変わってほしいと思うこと」や、「自分が正しいと考えることを主張し、自分を通そうとすること」なども外的コントロールになる恐れがあるということであれば、「選択理論は正しいし、みんなのためになる。選択理論をみんなに伝え、採り入れてもらうように努力することは私の道義的責任である」と考えることも外的コントロールになりかねないということであり、「選択理論が正しいと主張すること」が自己矛盾を起こすようにも思われる。

この点について、筆者の意見としては、選択理論は、「自分を通そうとするな」ということを必ずしも言っているわけではないと考える。「私の考え方は正しいし、みんなのためになる。私の考え方をみんなに伝え、取り入れてもらえるように努力することは私の道義的責任である」と主張すること自体は選択理論は否定していないと考える。

「自分の思想や考えの正しさを相手に主張すること」と「私は私の言うとおりにしない人を馬鹿にし、脅し、罰を与える。あるいは褒美を与えることは正しいことであり、私の道義的責任であるとして、外的コントロールを使うこと」とをはっきりと区別する必要があると考える。この両者がはっきりと区別されないままであると、選択理論の「外的コントロールをしてはならない」との主張が、「自分の思想や考えが正しいと主張し、他者に受け入れてもらえるよう努力すること」までも制約しようとしているかのように受け止められるのではないかと懸念される。

選択理論が言っているのは、強制や批判などの外的コントロールを使うと、相手との人間関係を悪化・断絶させる恐れがある。だから、自分の意見や考えを強く主張したいと思うのであれば、「相手サイドの行動を変えようとするスタンス」ではなく、「自分サイドで自分の行動を変えていくというスタンス」に立って、「自分の意見を相手に受け入れてもらいやすくするために、自分の考え方や行為を変えていく」というような行動をとれ、という主張であると考えられる。これは、「自分が行動を変えれば、相手が変わってくれるかもしれない」という考え方につながっていく。

(2) 自分が意図しない「不本意な外的コントロール」

ところで、自分の行動が相手にとって外的コントロールであるかいなかは、相手がそれを感じるかどうか次第であり、相対的なものである。相手が外的コントロール性を感じるか感じないかを、自分の方がコントロールすることはできない。

自分が外的コントロールをしていないつもりでも、相手が外的コントロール性を感じているかもしれない。逆に、自分が「外的コントロールではないか」と思っても、

相手は外的コントロール性を感じていない場合もあろう。例えば、筆者の場合、「外的コントロールは一切やめなければならない」、「外的コントロール心理学は捨てなければならない」と言われることについても、これらを自分に対して強く説かれると、そのことに外的コントロール性（自分の行動をその方向で修正するようコントロールされている感じ）を感じる、というところがある。

また、外的コントロール性は、人の「自立性や主体性が確立されている程度」に応じて感じ方が相対的なものになると考えられる。「自立性や主体性が確立していない人」は、他者からの外的コントロールに振り回されて自分の内的行動選択を左右されやすいであろう。一方で、「自立性や主体性を確立している人」は、外的コントロールに振り回される度合いが相対的に低くなろう。さらに、外的コントロールの内容や、外的コントロールを行う者の立場や地位と、外的コントロールを受ける側の立場や地位との関係などによっても、人が感じる外的コントロール性は異なってくると考えられる。

以上のことを考えれば、自分の行動が、自分の意図とは関係なく、相手にとって「不本意な外的コントロール」となることがあろう。

（3）「自分を守ること」が「やむを得ない外的コントロール」になりうる

自分の尊厳や存在を守るために、「これ以上妥協できない」としてとる自分の行動が、相手にとっては「特定の行動を強要される」という外的コントロールになることが考えられる。例えば、妻が自分の身や尊厳を守るために、夫に対して「離婚してほしい。してくれない場合は家を出ていく」と主張した場合には、夫の方は別れる方向で合意するように強要されているという「外的コントロール性」を強く感じるであろう。そして、これに対して、夫が「絶対に離婚したくない」と主張した場合には、今度は妻の方が「一緒にいる」と強要されているように受け止めるであろう。このような「二人の間に（結婚などの）関係が既に存在している場合」において、一方が自分を守るために関係を切りたいという方向で言動を行うことは、相手に対して「外的コントロール性」を強く感じさせるであろう。この場合、二人それぞれが「自分を守ろうとすること」で「やむを得ない外的コントロール」を相手に対して行っているように考えられる。

(4) 外的コントロールをやめられない人、外的コントロールを感じやすい人がある

グラッサーは、結婚に際して、「力の欲求の強すぎる人」や「自由の欲求の強すぎる人」からは逃げるしかないということを書いている。

「[結婚について] 誰とも絶対にうまくいかない二つの性格がある。自由の欲求および力の欲求が強すぎる場合だ。どちらの性格であれ、そのような人と結婚すれば、みじめな結果となる。その二つの性格には良いものは全くない。つき合っている人がどちらかの性格の持ち主であるとの疑いがあれば、できるだけ走って逃げることだ (角カッコ筆者)」⁸⁰

力の欲求の強い人に対して選択理論を勧めることは、その人にとっては「外的コントロール性」が感じられやすいこととなろう。一方、自由の欲求の強い人は、そうでない人より、他者の言動について「外的コントロール性」を感じやすいであろう。

グラッサーの選択理論の主張は、このような「外的コントロールをやめられない人」、「外的コントロールを感じやすい人」が存在することを前提としているものと考えられる。

(5) 「外的コントロールをしてはならない」に外的コントロールされないように

以上のように、私たちが選択理論を採用しても、外的コントロールを排除しきることができない場合があると考えられる。また、私たちは、自分の意見を相手に受け入れて欲しいと期待する、相手に自分の思うように変わってほしい、さらには、自分の役割として相手を変えなければならない、と考えているようなときに、相手に対して外的コントロール的な言動をとることが多い。

しかし、「外的コントロールを一切してはならない」と考えてしまうと、自分の言動の逐一について外的コントロール性を気にしなければならないことになる。それは他者とのコミュニケーションを自制させる方向に働き、私たちの言動の幅を窮屈なものにしかねない。選択理論の「外的コントロールしてはならない」という考え方に、自分が振り回される (外的コントロールされる)」という本末転倒なことになりかねないということである。

⁸⁰ 前掲注7 (原文 pp. 105-106 訳書 p. 173)

（6）「外的コントロールをしない」から「外的コントロールになりにくい言動をする」へ

このように考えてくると、筆者としては、「外的コントロールをしてはならない」ということに替えて、「外的コントロールになりにくい言動をする努力」を積極的に行っていくことが大事であると考え。そのような努力をしているかぎり、自分の言動の外的コントロール性について逐一気にしないようにすればいいのではないかと考える。

選択理論は、相手サイドに焦点を当てた「相手を変える、相手の行動を変えさせる」というスタンスではなく、もっぱら自分サイドの行動に焦点を当てる「自分が行動する、自分の行為、見方、考え方を変える」というスタンスをとること、併せて、「相手も自分も人として対等であり、共に内的行動選択のサイクルを使って行動選択している、従って、相手の主体性と行動選択を尊重すべきである」というスタンスを守ることを主張しているものと考えられる。

そして、これらに心がける限り、自分が選択する行動は、相手に対して外的コントロールになりやすく、人間関係を悪化・断絶させにくいと考えられる。

また、外的コントロールになりにくい選択理論的な言動についての具体例は、V 1 (6)、(7) で記載したような言動となろう。

グラッサーは、私たちが他者に対して言動を行うに際し、「今この行動をとることは、相手との関係を近づけるか、遠ざけるか」という質問を自らに対して問いかけることを勧めている。

「今これを口にすれば、あるいはこの行動をすれば、二人の関係は近くなるか、遠く離れることになるか。…[この質問を自分にすれば]相手をコントロールしようとして、しつこくせがんだり、批判、苦情、馬鹿にするということをしなくなる（角カッコ筆者）」⁸¹

上記の質問は重要であると考え、選択理論のスタンスのもとで、仮に外的コントロールの行為をしたとしても、自分が気がつけば修正すればよいし、相手に「行動の選択権はあなたにある」と予め伝えておくというやり方もあろう。また、「外的コントロールされているように感じますか」と質問して聞いてみるという方法もあろう。これらもまた、選択理論的な対応といえるのではないかと考える。

⁸¹ 前掲注7（原文 p. 173 訳書 p. 283）

4 「選択理論のコミュニケーションシステム」を採用する

グラッサーは、「システム」という言葉について、「私たちがお互いに関わりあうときに通常することを、システムと呼んでいる」⁸²とし、「システム」には、「自分と他者との間での言動のやりとりのあり方」も含まれると考えているようだ。筆者としては、「システムとは、組織の人間関係におけるコミュニケーションのやりとりのあり方である」ということができるように思われる。

グラッサーは次のように言う。

「外的コントロールの世界では、システムはたいてい強制的である。…失敗を重ねると、もっと強制的になり、人を変えることに集中する。…私が提唱しているのは、選択理論システムに変える試みである。これは、…全員にお互いのより良い関わり方を教えてくれる」⁸³

「あらゆる人間関係の問題がそうであるように、誰かが先に動いて、外的コントロールをやめなければならない」⁸⁴

夫婦、親子、教師と生徒、管理者と従業員の間で、相手に前向き、創造的になってもらうには相手個人を変えよう外的コントロールしてはならない。相手に自分の期待する行動をしてもらうとき、相手が欲求を満たせると感じて気分よく行動してもらえるとその行動の質は高いものとなる。一方、相手が欲求を阻害されていると感じていやいや行動すると、その行動の質は低いものになる。

そのため、家庭、学校、職場などにおいて、システム（ここでは「組織の人間関係におけるコミュニケーションのやりとり」）から恐れを取り除き（外的コントロールを排除し）、相手（関係者）が欲求充足できるシステム（「選択理論的なコミュニケーションのやりとり」）に変える必要がある。

「選択理論の世界では、より多くの人々が、話をさえぎられることなく、互いの言葉に耳を傾ける恩恵を楽しむことになる」⁸⁵

「選択理論が実践される社会では、人と仲よくすることが強調され、他人を強制することはずっと減る。互いを裁き合う理由はなく、違いについては交渉する努力がもっとなされるであろう」⁸⁶

⁸² 前掲注7（原文 p. 12 訳書 p. 32）

⁸³ 前掲注7（原文 p. 12 訳書 pp. 32-33）

⁸⁴ 前掲注7（原文 p. 177 訳書 p. 289）

⁸⁵ 前掲注7（原文 p. 39 訳書 p. 72）

⁸⁶ 前掲注7（原文 p. 39 訳書 p. 73）

ここでいうところの「選択理論を実践する」とは、「相手サイドの行動を期待したり、相手を変えようとしたりする」のではなく、「自分サイドでできることを自分の方がしていくこと」、であると考えられる。

選択理論に基づくコミュニケーションシステムにおいては、自分の考えを相手に受け入れてもらう努力はせよ、しかし、自分の考え方を相手に強制するな、相手が自分の考えを受け入れるかどうかは相手の選択にまかせよ、逆に、相手が相手の考えを通そうとする努力をすることは認めよ、但し、相手の考えを受け入れるかどうかは自分が選択すればよい、というようなことができる限り承認されているのではないかと考える。

なお、「選択理論に基づくコミュニケーションシステムのあり方」については、筆者として今後の研究課題としたい。

Ⅶ 選択理論における個人の責任

1 「自分が幸せになる責任は自分にある」

グラッサーは、「本人の責任」について、次のように主張する。

人の幸せは、「基本的欲求の充足」と「満足する人間関係」によりもたらされるが、自分の欲求を満たすのは自分の責任である。私達は、自分の行動の主体であり、自分の行動は自分がコントロールでき、より効果的な行動を選択できる。私たちに、自分の欲求を満たすより効果的な行動をとる努力をして幸せになる責任がある。現在の自分に対する責任、未来の自分に対する責任も自分にある。

「私たちがしていることを自ら選択しているならば、自分のしていることに責任があるということに何ら問題はない」⁸⁷

「あなたは今、自分のしていることを選択しているのだ。しかし、より良いことを選択する能力も持っている。選択であれば、行動に対して責任がある。…選択理論の世界は、…責任ある世界だ。…ほとんどいつでも、より良い選択を自由に行うことができる」⁸⁸

「人は何があっても自分の行動に責任を持つべきである」⁸⁹

「良いことであれ、悪いことであれ、わたしのするすべての行動の動機が、外側からではなく内側から生じると信じるなら、わたしがみじめなときに、そのみじめさは

⁸⁷ 前掲注9 (原文 p. 309 訳書 p. 440)

⁸⁸ 前掲注7 (原文 p. 77 訳書 p. 134)

⁸⁹ 前掲注9 (原文 p. 83 訳書 p. 130)

無関心な親や、がさつな配偶者、恩知らずな子ども、または苦痛な仕事に原因があると非難することはできない」⁹⁰

「幸福が[多くの場合において]責任ある行動の結果であることを、人々に理解してほしい」(角カッコ筆者)⁹¹

「自分たちの欲求を満たすこと、成功者としての自分を確立するような行動をとることに責任がある」⁹²

2 「他者の欲求を阻害せずに、自分の欲求充足をするべきである」

また、グラッサーは、私たちには、「人の欲求を阻害せずに自分の欲求を満たす行動をとっていく責任」がある、選択理論の実践においては、「自分の欲求を満たすときは、他人の欲求充足の邪魔をしないことが肝心である」、この点において、「何事でも、自分にしてもらいたいことは、他の人にもそのようにしなさい」という黄金律が生きてくる⁹³、としている。

具体的には、相手に対する言動が外的コントロールにならないように努めること、相手の主体性と内的行動選択を尊重して相手とかかわることが求められる。

選択理論では、さらに、「より良い責任とは、他人の欲求充足のお手伝いをすることで自分の欲求を満たすこと」が言われている⁹⁴。

Ⅷ 結びに - 選択理論による行動のセルフコントロールの7つの習慣 -

本稿では、大学生の「行動セルフコントロールと人間関係づくり」という視点から、グラッサーの選択理論の概要と意義について、筆者の考え方を入れながらまとめてきた。本稿をまとめる作業を通じて、現段階で筆者が、選択理論による「行動のセルフコントロールの7つの習慣」という形でまとめるとするならば、次のようなものになると考えられ、ここに提案することしたい。

⁹⁰ 前掲注9 (原文 p. 224 訳書 p. 321)

⁹¹ 前掲注9 (原文 p. 108 訳書 p. 165)

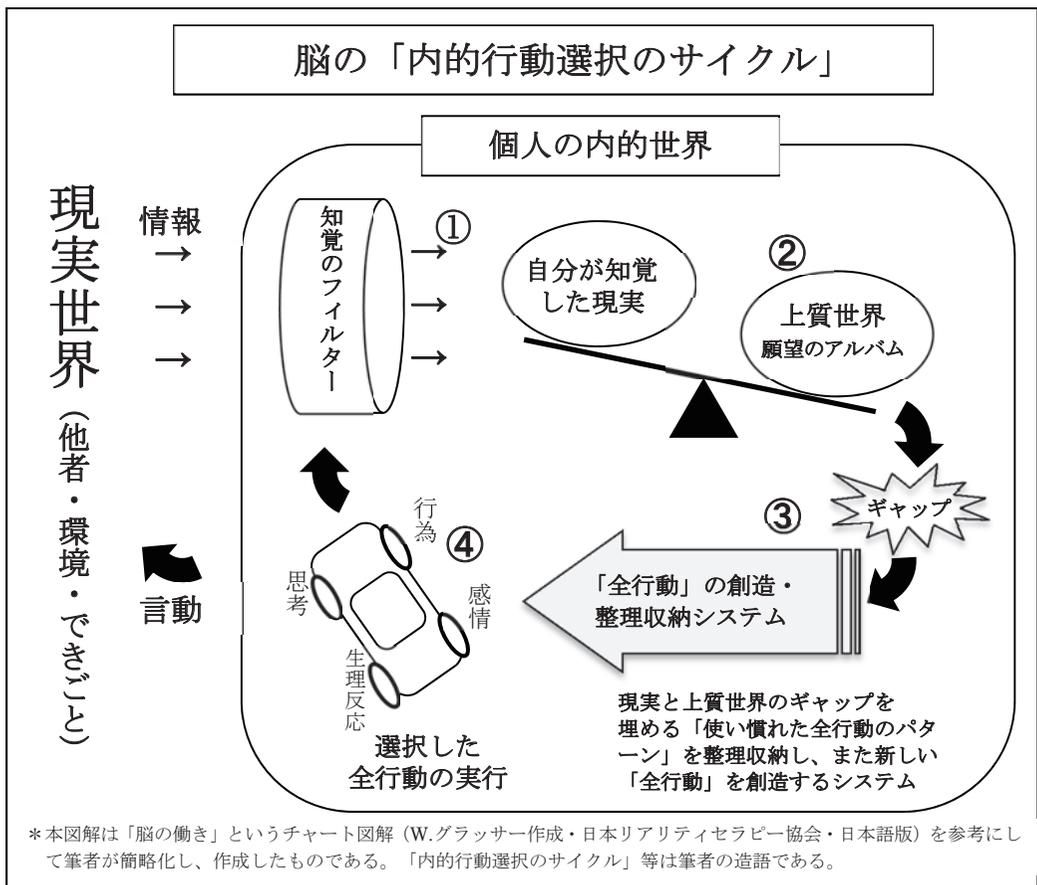
⁹² 前掲注9 (原文 p. 141 訳書 p. 210)

⁹³ 前掲注7 (原文 p. 40 訳書 p. 75)

⁹⁴ 前掲注54 p. 87

- 選択理論による「行動のセルフコントロールの7つの習慣」 -

- ①今ここで自分が行動せよ（効果的な行為、見方、考え方を選択せよ）。
- ②自分の様々な願望（上質世界の写真アルバム）を明確にせよ。
- ③相手を振り回すな（外的コントロールするな）。相手の主体性と行動選択を尊重せよ。
- ④相手や環境、過去の出来事に振り回されるな（外的コントロールされるな）。外から入ってくるものは「情報」に過ぎない。どう対応するかは自分が選択できる。
- ⑤相手の上質世界を理解し尊重せよ。意見が異なるときは、違いをよくすり合わせ、自分から「できる妥協」をせよ。
- ⑥以上を、自分の「内的行動選択のサイクル」を上手にを使って実践せよ。
- ⑦自分の幸せのために行動する責任は、他人ではなく自分にあると自覚せよ。



<引用文献>

- William Glasser M.D. (1998) 「*Choice Theory A New Psychology of Personal Freedom*」 Harper Collins (=2000, 柿谷正期訳「グラッサー博士の選択理論」アチーブメント出版)
- William Glasser M.D. (2000) 「*Reality Therapy in Action*」 Harper Collins (=2000, 柿谷正期・柿谷寿美江訳「15人が選んだ幸せの道」アチーブメント出版)
- Jim Roy (2014) 「*WILLIAM GLASSER A Champion of Choice*」 ZEIG, TUCKER & THEISEN, Inc. (2015, 柿谷正期監訳「ウィリアム・グラッサー ~選択理論への歩み~」アチーブメント出版)
- 渡辺奈津子 (2012) 「人間関係をしなやかにするたった一つのルール」ディスカヴァー・トゥエンティワン

<参考文献>

- William Glasser M.D. (2011) 「*Take Charge of Your Life*」; Universe (=2016, 柿谷正期監訳「テイクチャージ 選択理論で人生の舵を取る」アチーブメント出版)
- Robert E. Wubbolding (1988) 「*Using Reality Therapy*」 Harper Perennial (=1998, 柿谷正期訳「リアリティ・セラピーの理論と実践」アチーブメント出版)
- 磯部隆 (2010) 「よく生きるための心理学」静岡学術出版
- 柿谷正期・井上千代 (2011) 「選択理論を学校に - クオリティ・スクールの実現に向けて」ほんの森出版
- 須山康男 (2006) 「明日からの人生を楽にする技術」PHP 研究所
- 澤田正 (2016) 「選択理論に基づくコーチングのためのマイカーモデル - 個人の統合的なコーチングモデルの提案 -」兵庫県立大学「商大論集」第67巻第3号 平成28年2月
- Stephen Palmer 編著 (2000) 「*Introduction to Counselling and Psychology*」 (=2001, 島悟監訳「ガイドブック心理療法」日本評論社)