

選択理論による「自分の困りごと」のパターン分類

－主体的な内的コントロールを取戻して困りごとを解決し、願いごとを実現する－

澤 田 正

目次

はじめに

I 内的コントロール心理学としての選択理論の基本的考え方

II 選択理論モデルを動かすWDEPの質問

III 「自分の困りごと」の7つのパターン

IV 選択理論による「自分の困りごと」への基本的な対応

V パターン別の「自分の困りごと」への対応の方向性

VI カウンセリングのロールプレイ練習の意義

終わりに－選択理論で自分を育て、人を手助けする

はじめに

選択理論心理学（以下、「選択理論」(Choice Theory) 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）が提唱した、「人間関係を重視するセルフコントロールの心理学」「人をコントロールせず、人や環境に振り回されない生き方の心理学」である。私たちが自分の行動に責任を持ち、主体的に行動を選択して、欲求充足をし、良好な人間関係を維持して、より自由で幸せな生き方ができることを目指している。

個人の心理学や人間関係の心理学としての選択理論は、私たちが日常生活で自分や相手に対してこれを実践するコミュニケーションの方法（リアリティセラピー¹）と一体化²している。

選択理論では、人は今（現在）以上の基本的欲求の充足を目指して行動を内的に動機づけられる（脳は行動の内的コントロールシステムとして機能している）と考える。そして、

¹ 選択理論によるカウンセリングは「リアリティセラピー」と呼ばれるが、心理療法的な名称なので、本稿では、より一般的な言葉として「カウンセリング」という言葉を用いる。

² 澤田正（2020）p.52、ジム・ロイ（2015）p.488、ロバート・ウォボルディング（2010）p.14。なお、本稿における引用文献名は本稿末に掲載している。

「人が幸せである」ということは、5つの基本的欲求（愛所属、力、自由、楽しみ、生存）がバランス良く満たされている状態であるとする。また、基本的欲求は、具体的には「願望のイメージ写真」の形で、脳の中に理想の写真アルバムとして貼付けられていると考える。私たちの行動は脳の中にある「願望のイメージ写真」に近づき、実現するために引き起こされる。

一方、「人が不幸である状態」については、基本的欲求が満たされず、願望の具体的なイメージ写真が実現できず、実現に近づくこともできない状態であると考えられる。本稿では、「人が不幸である状態」を、「困りごとが解決できず、願いごとが実現できないために、基本的欲求が満たされない状態」ととらえることとする。

ところで、私たちの「願いごと」には、「困りごとの解決」以外の「願いごと」も多いが、困っている人は皆、「困りごとの解決」という「願いごと」を大なり小なり持っている。つまり、「困りごとの解決」も「願いごと」に含まれると考えることができる。そうすると、人の行動は「願望のイメージ写真」としての「困りごとが解決したイメージ」や「願いごとが実現したイメージ」によって内的に動機づけられて引き起こされると考えることができよう。

そこで、本稿の問題意識であるが、「人が不幸である状態」を「困りごとが解決できず、願いごとが実現できないために、基本的欲求が満たされない状態」と捉えた場合、私たちが人生で遭遇するさまざまな困りごとは、例えば、

「他者や環境に振り回されて、自分の行動を効果的に内的コントロールできていない状態」、「他者（の内的システム）を外側からコントロールしようとするがうまくいかない状態」など、いくつかのパターンに分けられるのではないか、というのが一つ目の問題意識である。

本稿における「自分の困りごと、願いごと」は、日常的に誰もが持つようなものを想定している。私たちは自分自身と相談をしながら（セルフカウンセリングやセルフコーチングをしながら）、「困りごとの解決と願いごとの実現」を目ざすが、そのような自己対話は選択理論の自己実践そのものであると捉えられる。一方で、相手（クライアント）の「困りごとの解決と願いごとの実現」を側面から手助けするのが、選択理論によるカウンセリングであり、コーチングであると捉えられる³。

³ 選択理論は願望を重視するので未来志向であり、「選択理論に基づくカウンセリング」には、願望（ゴール）の実現を目ざすという意味での「コーチング」を含めて考えても差し支えないのではないかと、というのが筆者の見解である。グラッサー(2016) pp.383-385も参照。なお、「グラッサー(2016)」については、本稿では(2016)と記載する。

ところで、選択理論の実践練習では、カウンセリングのロールプレイが重視されている。ロールプレイで他者の問題解決を手助けする練習は、自分が選択理論を使う練習になる。題材として使われる人生相談などの事例は、私たちが人生でいつ遭遇してもおかしくないものばかりである。そこで、「自分の困りごと」をパターン分類することは、私たちが人生の問題に対して、選択理論による対応の基本を考えること（困りごとに対する「選択理論的な見立て」）に役立つのではないか、というのが本稿の二つ目の問題意識である。

本稿では、上記の二つの問題意識から、個人（自分、本人）が人生で遭遇する「自分の困りごと」を7つのパターンに分類し、それらに対する選択理論による対処の方向性を整理することを目的とする。

なお、本稿では、人間関係を「自分と相手」で代表させ、できるだけ単純化して考える、という方法をとることとする。

また、本稿におけるカウンセリングやコーチングは、専門家によるものではなく、一般の人が日常的に使えるようなものであること、相談内容も、そのような普段着レベルの技術で対応できる程度のもを想定している。また、本稿で「カウンセリング」と記載しているところは、筆者としてはほとんどの場合、「コーチング」と置換えられると考えている⁴。

I 内的コントロール心理学としての選択理論の基本的考え方

1 「行動の内的コントロールシステム」としての選択理論モデル

選択理論は人の行動について、「人は今ここで満たされていない基本的欲求を満たすために行動を起こす」という行動の内的コントロールの考え方を採用している⁵。人はみな、次の5つの基本的欲求（愛所属、力、自由、楽しみ、生存）を持っており、人の行動はこれらの基本的欲求を満たすために内的に動機づけられて引き起こされると考える。

- 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、安全の欲求
- 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、能力を認められたい、相手をコントロールしたい、自分をうまく内的コントロールしたいなど、自分の価値や自尊心の満足を求める欲求

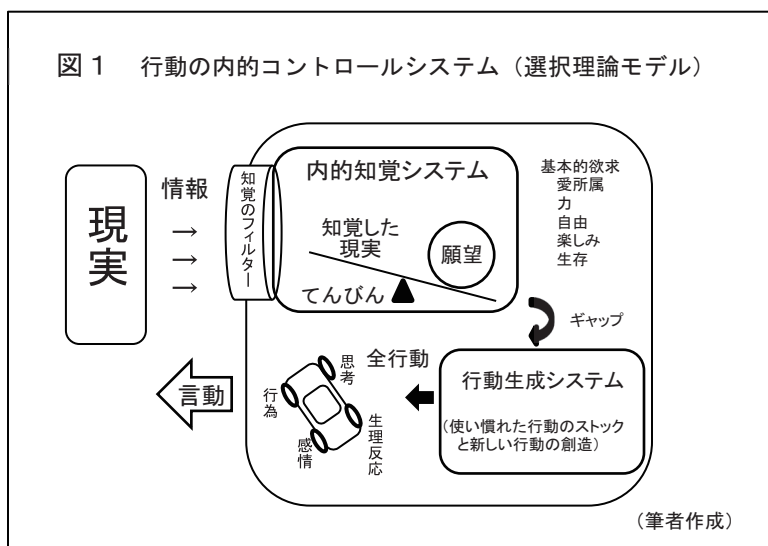
⁴ 前掲注3参照。

⁵ ジム・ロイ（2015）pp.319-322、なお「ジム・ロイ（2015）」については、本稿では（2015）と記載する。

- 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、自立したい、自らコントロールしたいという欲求
- 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（特に「学ぶ楽しみ」が強調される）を求める欲求

5つの基本的欲求がバランス良く満たされるとき、人は「幸せ感」を感じ、一つ以上の基本的欲求が満たせないとき「不幸感」を感じる。また、愛所属の欲求が最も重要な欲求であり、これが満たせていること（満足できる人間関係が持っていること）が他の欲求を満たせるために必須（前提）であると考えられている。

そして、人の脳は次の図1⁶のような「行動の内的コントロールシステム」（以下、「内的行動システム」「内的システム」という場合がある）として機能していると考えられる。筆者はこれを「選択理論モデル」と呼んでいる。



選択理論モデルは「人がどのように行動を内的コントロールしているかを説明するモデル」である。ここでは選択理論モデルが「内的知覚システム」と「行動生成システム」という二つのサブシステムから成ると考える。まず、「内的知覚システム」の考え方は次のようなものである。

- ①人は外から入ってくる情報（現実）を自分の「知覚のフィルター」を通して、自分が見たいように知覚している（知覚した現実）。

⁶ 選択理論の説明で使われる「コントロール・システムとしての脳の働き」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たものである。なお、「選択理論モデル」「内的知覚システム」「行動生成システム」は筆者の用語である。

- ②一方、人の基本的欲求は、たくさんの具体的な「願望のイメージ写真」として、脳の「上質世界」と呼ばれるところに貼付けられている。願望のイメージ写真には、自分にとって大切なもの、価値があるもの、好きな人、もの、場所、活動、アイデア、大切にしている信条、価値観などがある⁷。人はそれらの「願望のイメージ写真」を常に張り替えること（変更、追加、削除）ができる。人はみな異なった上質世界を持っており、上質世界は一生を通じて変化していく。
- ③人の今ここでの行動は、「願望のイメージ写真（得たいもの）」と「知覚した現実（得ているもの）」のギャップを埋めるために、現実をイメージ写真に近づけるように（又は逆に、願望を現実に近づけるように）引き起こされる⁸。私たちのあらゆる行動は、今ここでの瞬間に「得たいもの（願望のイメージ写真）」と「得ているもの（知覚した現実）」とのギャップを埋めて、願望のイメージ写真と「知覚した現実」をマッチさせようとして選択する絶え間のない試みであり⁹、自分の基本的欲求を満たそうとするそのとき最善の（精一杯の）努力である、と考えられている。

次に「行動生成システム」については、

- ④人は「願望と知覚した現実のギャップ」を埋めるために（基本的欲求を満たすために）、「行動生成システム」によって、そのとき最善の（精一杯の）行動を選択している。「行動生成システム」は、
- i) 「使い慣れた行動」の貯蔵庫としての機能と、
 - ii) 「使い慣れた行動」では願望に近づけず、基本的欲求が満たせない場合に、脳の創造性を発揮して新しい行動を創造する機能、を持っている。
- ⑤人の行動は、行為、思考（見方、考え方）、感情（気分）、生理反応という4つの要素から成り立っている（したがって、行動は「全行動」と呼ばれる）。これらの4つの要素は連動しており、一つが変われば他の要素も変わる。但し、人が直接コントロールできるのは行為と思考であり、感情（気分）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。

全行動の概念は、自動車の例えで説明される。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」と「思考」であり、前輪を操作することで間接的にコントロールできる後輪にあたるのが「感情」と「生理反応」である（図1参照）。

⁷ (2015) p.321

⁸ (2015) p.322

⁹ (2016) pp.82-83

また、「感情」と「生理反応」は、自分への警告装置として、快や不快を伝えることで基本的欲求が満たされているかどうかを教えてくれ、意識して選択理論を使うきっかけとなる¹⁰。

選択理論モデルは、「人が自分の行動を内的コントロールして選択している」ことを説明するモデルである。しかし、それに加えて、「人が自分の行動を内的コントロールによって意識的に選択するためのモデル」でもある。選択理論をセルフヘルプ（自助）や対人援助のために活用して、人が未来に向けてより幸せになるために行動を変えていくという点では、後者の「意識的に行動を選択するためのモデル」という考え方がより重要であると筆者は考える。

2 選択理論における「二つの基本原則」と「情報」について

選択理論の基本原則1は、「人は自分の行動を内的コントロールして選択している/選択することができる」である。基本原則2が「人がコントロールできるのは自分の行動だけである」である。基本原則の1と2をまとめると、「人は自分の行動を内的コントロールして選択しており、選択することができる。そして、人がコントロールできるのは自分の行動だけである」ということになる¹¹。

選択理論では、人は（私も相手も）それぞれの内的システムによって行動しており、各自が自分の行動だけをコントロールできる。つまり、「本人の内的システムによる行動を外側からコントロールすることはできない」と考える。そして、外側から本人の内的システムに入ってくるものはすべて、本人（の内的システム）にとっては「情報」であると捉える¹²。本人は、外から入ってきた「情報」に対して、自分の内的システムで自由に処理して対応行動を選択できる。他者が外側から本人（の内的システム）に対してできるのは「情報提供」することだけである。

以上のように、人は内的コントロールによって自分の行動を選択しており、選択することができる。だから、他者や環境に振り回されて不快感やみじめさを感じている人は、「自分の内的コントロール意識を取り戻して主体的に行動を選択すること」で今より以上に効果的に欲求充足ができ、幸せになれる、ということである。

¹⁰ (2015) p.243

¹¹ 澤田 (2020) p.42-45。なお、「選択理論の基本原則1,2」による説明の仕方は筆者によるものである。

¹² グラッサー (2000a) p.549。なお、「グラッサー (2000a)」は本稿では (2000a) と記載する。

3 選択理論における「人間関係」と「外的コントロール」の意義

(1) 「人の内的行動システム」と人間関係を壊す外的コントロール

選択理論では、「人の行動は外側からコントロールできる」という考え方を「外的コントロール心理学」と呼んでいる。現実世界では、多くの人が当然のように「自分は相手を変えられる（コントロールできる）」という信条を持ち、日々汲汲として自分の思い通りに相手を変えようとしている。「外的コントロール心理学の信条」とは、私たちの多くが抱きがちな「人の行動は外側からコントロールできる。自分の行動も外側からコントロールされる」という考え方のことを指す。

私たちの困りごとには、人間関係の悪化や断絶によるものなど、人間関係に帰因するものが多いが、選択理論では、人間関係の悪化は、人々が互いに相手を外的コントロールしたり、されたりすることによって引き起こされると考える¹³。

(2) 2種類の外的コントロールとその信条

グラッサーは、多くの人が持っている「外的コントロールの3つの信条」を次のように説明している¹⁴。

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、その他もろもろのを行う。

第2の信条：私は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。

筆者は、上記の3つの「外的コントロールの信条」については、「受動的外的コントロールの信条」と「能動的外的コントロールの信条」というように分けることで、理解しやすくなると考える¹⁵。

¹³ (2000a) p.35

¹⁴ (2000a) pp.38-39

¹⁵ 澤田 (2016) pp.121-123。なお、「受動的外的コントロール」と「能動的外的コントロール」という用語は筆者によるものである。

①「受動的外的コントロール」の信条

これは、人々が持つ「自分の行動は、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る」（自分の内的行動システムは外側からコントロールされる）という信条のことである¹⁶。

このような信条を持つ人は、「自分が今の状況にあるのは、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だ」「現在の状況は自分には変えられない」と考えがちである。自分の不幸の原因を他者や環境など自分の外側のものに求めて、それらが悪いと批判するばかりで、「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。このような受動的外的コントロールの信条を持つ人は、「主体的な行動の内的コントロール意識」に欠け、未来に向けて、自分の欲求充足のために行動する責任を果たそうとしない傾向がある。

②「能動的外的コントロール」の信条

こちらは、人々が持つ「自分は他者の（内的システムによる）行動を自分の思いどおりにコントロールすること（変えること）ができる」という信条である。その背景には、「私は正しい、相手は間違っている。だから私の思う通りに相手を変えよう。それが私の責任だ」という信条がある¹⁷。このような信条を持つ人は、相手を自分の思うように行動させる（変える、コントロールする）ために、強制や批判、懲罰、褒美で釣る、などの行動をとる。

それに対して選択理論では「相手（の内的システム）をコントロールできるのは相手だけである、本人がしたくないことを無理にさせようとしても不可能である」と考える。相手を思い通りにコントロールしようとする、相手は自分との距離を遠ざけ、人間関係が悪化・断絶する可能性がある。そうすると、お互いに、愛所属の欲求、力の欲求をはじめとする基本的欲求が満たされず、どちらもが不幸になる。グラッサーは、「お互いに相手をコントロールしようとすればするほど、実際にはコントロールできなくなり、その人間関係は悪化していく」¹⁸と言う。

なお、「相手の能動的外的コントロールの信条と行動」と「自分の受動的外的コントロールの信条と行動」は、相手側と自分側で別々に成立するものである。

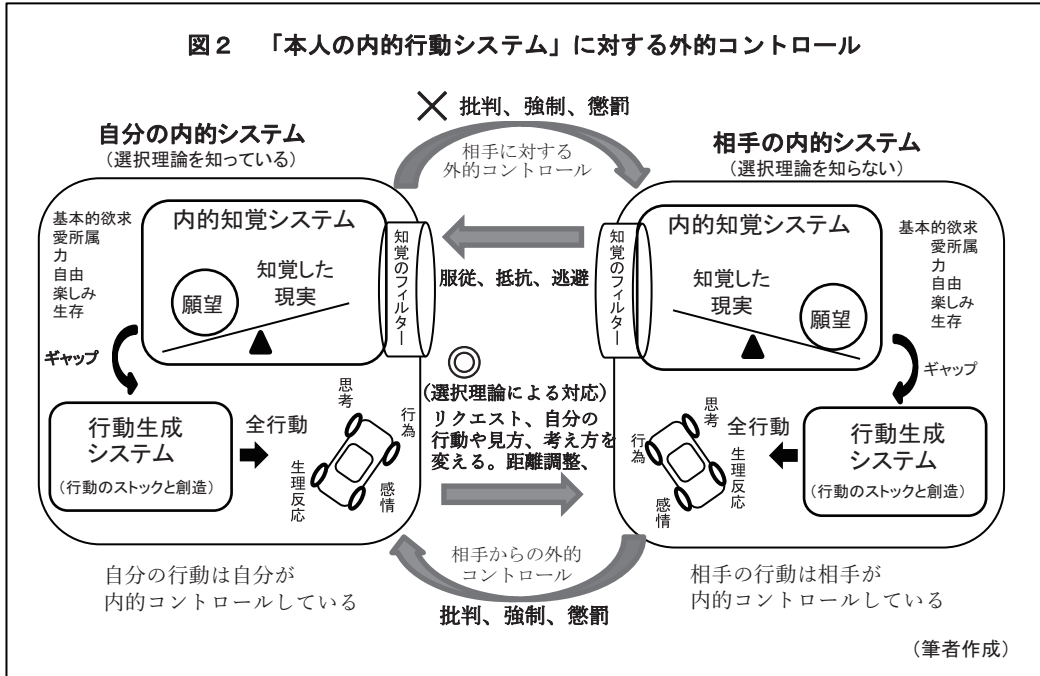
¹⁶ 受動的外的コントロールに関連するグラッサーの記述については、グラッサー（2004）pp.180-182、p.226、p.238、p.272、p.282。なお、本稿では「グラッサー（2004）」は（2004）と記載する。

¹⁷（2000a）pp.38-41、（2004）pp.176-179、pp.182-185、（2016）p.21。

¹⁸（2004）p.216

(3) 「本人の内的システム」と「本人に対する外的コントロール」の関係

「行動の内的コントロールシステム（選択理論モデル）」とそれに対する外的コントロールの関係は、次の図のように考えるとわかりやすい。



自分が相手（の内的システム）を、強制や批判、懲罰などによって外側からコントロールしようとする、相手は欲求を阻害され、自分との関係を遠ざける方向で行動し、人間関係の悪化・断絶を招く。また、相手を外的コントロールしようとする自分の側も、「相手が思うように変わらず、相手が自分との距離を遠ざけようとする」ために、基本的欲求が満たされなくなり、不幸感を抱くことになる。

(4) 本人の内的システムに対する外的コントロールの不可能性

選択理論では、「本人の内的システムを動かせるのは本人だけであり、外側から本人の内的システムをコントロールすることはできない」「いかなる場合においても、本人の行動は本人が自分の内的システムでコントロールしているのであって、外側からコントロールされているのではない」「外側から本人の内的システムに入ってくるのは『情報』である、その『情報』を本人が内的システムで処理して対応行動を選択している」と考える（基本原則1）¹⁹。

一方、「相手（の内的システム）をコントロールできるのは相手だけである」ので、「相

¹⁹ (2000a) p.549。なお、前掲注11参照。

手（のシステム）を外側からコントロールすることはできない」ということになる。他者が本人に対して外側からできることは「情報提供すること」だけである。

このように、人がコントロールできるのは本人自身のシステムだけであり、他者のシステムを外側からコントロールすることはできない、というのが、選択理論の確固たる考え方であるといえよう（基本原則2とその派生）²⁰。

結局、選択理論が私たちに説くところは、相手（のシステム）を外側からコントロールしよう（変えよう）とせず、もっぱら自分サイドで、自分の行動や願望を修正したり、願望の実現に向かって、行為、見方、考え方をセルフコントロールせよということである。自分の行動には、「相手に対して自分が期待する行動をとるようにリクエストすること（期待を表明すること）」も含まれる。一方で、相手がリクエストに応じた行動をとるかどうかは相手の選択である。自分と相手との関係が良好な場合は、そうでない場合よりも、自分の期待する行動を相手が選択してくれる可能性は高くなるだろう。というのは、相手にとっても、「人間関係の良好な人の期待に沿う行動をとることは、その人を喜ばせ、その結果、自分の方も愛所属の欲求や力の欲求を満たすことができる」からである。

（5）「自分に対する外的コントロール」という考え方²¹

例えば、自分の上質世界に、「完璧な自分」のイメージ写真を入れて、自分を無理やり「完璧な自分」に変えようとする行動（自己批判し、自分を責め、できない自分を罰する、など）をとることは自分の基本的欲求を阻害し、気分を落ち込ませ、心身の症状を引き起こしたりする可能性がある。

このような「完璧な自分」や「理想の他者」のイメージ写真を上質世界に入れ、それらが絶対正しいとして、自分を無理に変えようとし、「変わらないダメな自分」を批判し、自己否定することは、「自分の自分に対する能動的外的コントロール」のようなものであると考えられる。

しかし、「変わらないダメな自分」を変えようと自分に無理強いすればするほど、その「もう一人の自分（変わらないダメな自分）」の離反を招くおそれがある（落込み、問題行動、心身の症状として表れる）。自分に無理を強いる行動は「自分の自分との関係」を悪化させる可能性がある。

²⁰ 前掲注11参照

²¹ 自分に対する外的コントロールに関するグラッサーの記述は、(2000a) p.35、(2004) pp.297-298、pp.303-306。

4 選択理論が目ざす生き方

では、選択理論が目ざす生き方（選択理論の価値観）をまとめるとどのようなものになるだろうか。筆者は次のように考える。

(1) 互いにコントロールしない、されない生き方を目ざす

私たちが大切な人と良好な関係を持つためには、お互いにコントロールしない、されない生き方をすることが必要である。そのためには、私たちは「外的コントロール心理学の信条」を捨てて、その代わりに内的コントロール心理学としての「選択理論（の信条）」を採用する必要がある。

(2) 「個人の三つの責任」を守る

選択理論に基づく「人や環境にコントロールされず（振り回されず）、人をコントロールしない（振り回さない）という生き方」をするためには、「自分の主体的な内的コントロールを意識し、より効果的な行動を選択する」「自分がコントロールできるのは自分の行動だけである」「相手を変えようとするな。自分の行動を変えよ」というスタンスに立つことが求められる。そして、これらは個人として次の3つの責任を果たすことで実現される。

①第1の責任：基本的欲求を満たすために行動する責任と行動選択した責任²²

自分の行動は常に自分が選択できる。自分の欲求を満たすために行動する責任は自分にある。「願いごとの実現」に向かって行動を選択し、基本的欲求をよりよく満たすように努めるのは本人の責任である。また、選択した行動に対する責任も本人にある。他者は自分が欲求を満たす手助けはしてくれても、実際に自分の欲求を満たせるのは自分だけである。

行動には気分や生理反応も含まれる（「全行動」の要素）が、これらを直接コントロールして変えることはできない。しかし、私たちは、直接コントロールできる行為、見方、考え方をコントロールする（変える）ことで、「よい気分になること」や生理反応も間接的に選択できる。逆に言えば、「悪い気分」「みじめな気分」「不幸福感」「不幸な自分」なども自分が選択している、と考えるのが選択理論である²³。

私たちには自分を今よりも幸せにする責任があり、そのために行動を選択していく責任がある。未来に向けて幸せになるために行動する責任は自分にある。グラッサーは、幸福は責任ある行動の結果である²⁴、幸福は、私たちが自分の行動に対して、喜

²² (2000a) p.134, (2004) p.180-182, (2015) pp.22-23, p.35, 130, 135, 210, (2016) p.117, p.349

²³ (2004) pp.235-238, (2015) pp.320-322, (2016) pp.381-384,

²⁴ (2015) p.165,

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。

②第2の責任：人の欲求を阻害せずに自分の欲求を満たす責任

この責任を果たすには、「人間関係に有害な行動」である「批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、脅かす、罰する、コントロールするために褒美で釣る」をやめる。これらは相手に対する典型的な外的コントロールの行動であり²⁵、相手の欲求を阻害するので、使わないだけで人間関係が改善できる。

③第3の責任：人の欲求充足の手助けをすることで自分の欲求を満たすように努める責任

相手との人間関係を良好にするには、相手の欲求を阻害しないだけでなく、相手が欲求充足するのを手助けするような言動に努める。そのためには、相手の欲求充足につながる「人間関係を育む行動」をすればよい。具体的には、「傾聴する、支援する、励ます、尊敬する、信頼する、相手を受容する、意見の違いについては常に交渉する」がある²⁶。このほか、笑顔であいさつする、ことばをかける、感謝する、雑談する、一緒に何かをする、なども効果的である。人は自分の欲求を満たしてくれる人に対して友好的になり、親近感、信頼感が増す。

(注)「第2、第3の責任」と黄金律（ゴールデンルール）との関係

黄金律は洋の東西を問わず、宗教や文化を越えて道德の基礎となっている。黄金律には、禁止型と積極型があり²⁷、上記②の第2の責任は、禁止型「自分にしてもらいたくないことは人に対してするな」に沿うものである。また、③の第3の責任は、積極型「自分にしてもらいたいように人に対してせよ」に沿うものである。グラッサーは選択理論は黄金律を支持すると言う²⁸。

II 「選択理論モデル」を動かす WDEP の質問²⁹

1 選択理論におけるセルフカウンセリングと対人カウンセリングの関係

選択理論では、人は自分の行動を内的コントロールしていると考えられる。そして、本人（の内的システム）に外から入ってくるものはすべて情報であるにとらえる。選択理論はカウ

²⁵ (2004) p.185-188

²⁶ (2000a) p.46 (2004) pp.190-191

²⁷ 岡部光明 (2014)「自分にしてもらいたいように人に対してせよ-黄金律の生成と発展」SFCディスカッションペーパー SFC-DP2014-001

²⁸ (2000a) p.75, p.554 (2015) p.515

²⁹ WDEPの質問は、ロバート・E.ウォボルディングが、リアリティセラピーの実践公式として開発したWDEPシステムの中核の技法である。本稿のWDEPシステムと質問についての記載は、ロバート・ウォボルディング (1998) (2010)、ロバート・ウォボルディング&ジョン・ブリッケル (2015) を参照した。

ンセリングやコーチングの基礎理論として使われるが、その方法は、援助者がクライアントとの信頼関係を築いて、クライアントの主訴を聴き、次の2で説明するWDEPの質問をすることで、クライアントが「困りごと」に関して「願いごと」を明確化し、「願いごと」の実現に向けて効果的な行動（行為、見方、考え方）を選択していくのを、側面から手助けするもの、とまとめられよう。

WDEPの質問を相手に投げかけることで、相手が選択理論を実践する手助けができる。WDEPの質問は、選択理論のカウンセリングの中核的な技法である。命令や強制、批判などの外的コントロールを使わないで、相手の主体的な行動の選択を尊重しつつ、相手の内的コントロールを手助けできる。また、WDEPの質問は、「相手に対する情報提供」と捉えることができる。相手は質問に答えることで、自分の内的行動システムを通じて、願望を明確にし、その実現に近づくための行動を選択し、欲求を充足させていく。

「W」「D」「E」「P」は、それぞれ、「Wants（願望の明確化）」「Doing（現在の行動の明確化）」「Evaluation（自己評価）」「Planning（プランの作成）」の頭文字である。各プロセスに含まれるアイデア、概念、質問や介入技法などの集合（クラスター）を意味する。

「W」「D」「E」「P」は、流れとしてみれば、次のようなものになる。

願望（得たいもの/上質世界）の明確化「W」

→知覚している現実（得ているもの）の探索「W」

→現在行っている行動（行為、思考、感情、生理反応を含む）の探索「D」

→願望（得たいもの）と現実（得ているもの）のギャップの自己評価「E」

→「ギャップを埋めて欲求を満たす行動」のプラン作りと実践「P」

「W」「D」「E」「P」は大まかな「カウンセリングの流れ」ととらえられるが、固定的な流れ（手順）ではなく、カウンセラーが柔軟に創造性を駆使して、「W」「D」「E」「P」の各プロセスを行ったり来たりして活用する。

2 WDEPの意義

WDEPの質問で自問自答すると選択理論の自己実践ができる（表1参照）。「選択理論を自己実践する」とは、「WDEPの質問を自問自答（セルフカウンセリング）して、願望を明確にし、その実現に近づくために効果的な行動（行為、見方、考え方）を選択していくこと」とまとめられよう。私たちは、ふだん、ほとんどの場合、意識せずに行動を選択している（無意識に使い慣れた行動をしている）。しかし、何か困りごとや願いごとが生じたときには、選択理論を意識して、自問自答（自分は何を得たいのだろうか、そのため

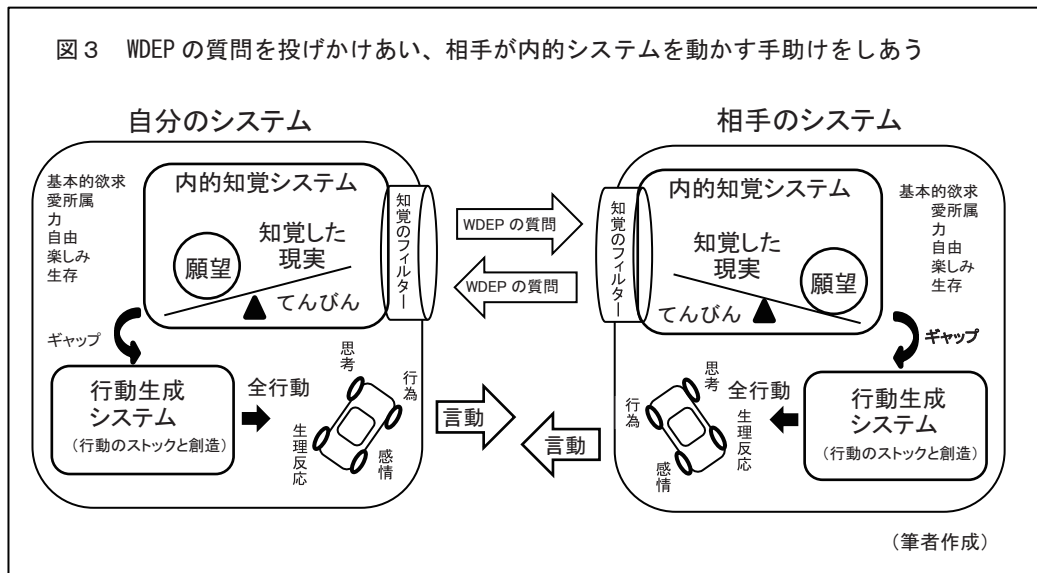
にどう行動しようか、今とろうとしている行動は相手との関係を近づけるだろうか、遠ざけるだろうか、など) をすることで効果的な行動を選択できる。

一方、選択理論による対人カウンセリングとは、自分が日常的に行っている WDEP の自問自答によるセルフカウンセリングを、相手(クライアント)が内的コントロールによって行動を選択する(願望を実現し、欲求を満たす)のを手助けするために活用するものと捉えられよう。

表1 WDEPの質問例

	主な質問 (「私は」「あなたは」「私たちは」と主語を替えて使える)
W (願望・現実の知覚)	<ul style="list-style-type: none"> ・何をしたいのですか、何をどうしたいのですか、どうなったらいいのですか ・どんな自分になりたいですか、どんな自分でありたいですか ・どんな人間関係を望んでいるのですか ・それらが実現すれば、何が得られますか。どんな違いが出てきますか ・現状や自分の状況をどう見えていますか(相手や他の人はどう見えていますか) ・現状にどの程度満足していますか(1～10で数値化すると) ・自分の行動を何%くらい自分でコントロールできていると考えていますか ・どの位の強さでそれを望んでいますか(1～10で数値化すると)
D (現在の行動)	<ul style="list-style-type: none"> ・そのために今現在どのような行動をとっていますか ・今の方向は望んでいる方向ですか(望むものは得られそうですか) ・今の状況が続くとしたらどうなりそうですか ・一日をどのように具体的に過ごしていますか(昨日はどうでしたか) ・よい気分になるために今日は何をしましたか ・相手とどんなやりとりをしていますか(それからどうしました?)
E (自己評価)	<ul style="list-style-type: none"> ・今の行動や見方、考え方は願望を実現するのに役立っていますか ・願望は実現可能な現実的なものですか ・相手をコントロールしようとしてうまくいったことはありますか ・その行動をしたら相手との距離は近づきますか、遠ざかりますか ・その行動をしたらどんな変化がありそうですか ・今していることはルールに沿っていますか ・もし希望がかなうとしたら、どのくらいの本気度でしょうと思いますか
P (行動計画)	<ul style="list-style-type: none"> ・行動プランはどのようなものですか、何があれば考え付くことができますか ・願望と現状のギャップを埋めるにはどんな行動が必要ですか ・どのような行為を行い、見方、考え方をするのが役に立ちますか ・何か小さなこと(ステップ)ですぐにできることはありますか ・行動プランはシンプルで、明確で、すぐに始められ、達成可能なものですか

また、次の図3のように、WDEPの質問を投げかけあえば、双方向のカウンセリングやコーチングのようなもの、いわば、共通の問題解決や共通の願望を実現するための協働的な対話が可能となる。



Ⅲ 「自分の困りごと」の7つのパターン

1 選択理論における「自分の困りごと」の原因

選択理論によれば、人の悩みの原因はその人の基本的欲求（愛所属、力、自由、楽しみ、生存）が阻害されている（満たされていない）ことである。その理由が、願望（願いごと）が実現できないからであるとすると、最も基本的な困りごとのパターンとして、「願いごとが実現できなくて困っている」というものが考えられる。

また、別のパターンの一つとして、「他者や環境に振り回され、自分の基本的欲求が阻害されて困っている」というものがある。

さらに、「相手を変えようとして外的コントロールしているが、相手が自分の期待通りに変わってくれないので困っている」というパターンがある。これは別の見方をすれば、「相手を変えようとして、逆に、変わろうとしない相手に自分が振り回されて困っている状態」という捉え方もできよう。

以上のほかに、自分の気分や感情、症状、もう一人の完璧主義な自分、ダメな自分など、いわば、広い意味での「自分」に自分が振り回されて困っているというパターンがある。また、この逆として、「自分は『もう一人の自分（完璧主義な自分、ダメな自分）』を

変えたいのだが、うまく変えられず自己嫌悪や自己批判を繰り返して困っている」というパターンも考えられる。

このほか、以上とは異なる（又は重なる）別の困りごととして、「自分の中の方向の異なる願望と願望が衝突して身動きがとれず困っている」というものが考えられる。本稿では、このような「自分の中で方向の異なる願望と願望が衝突している状態」を葛藤と呼ぶこととする。

2 「自分の困りごと」の7つのパターン

選択理論の視点からの「自分の困りごと」のパターンには上記1のようなものが考えられる。そこで本稿では、これらを次の7つのパターンとして分類することとする。

(1) Aパターン：自分の願望を実現したいのに実現できなくて困っている

Aパターンは、「自分の願いごと（但し、他者を外的コントロールするものでないこと）が実現できなくて困っている」というものである。

私たちにとっては、さまざまな「困りごとの解決」＝「願いごと」であるといえる。また、「願望のイメージ写真」＝「願いごと」と考えられる。そうすると、以下に説明するB～Eのパターンの困りごとにも、「困りごとの解決」＝「願いごと」と考えると、すべてのパターンが「自分の願いごとが実現できなくて困っている」というAパターンに変換できることになる。つまり、Aパターンは、B～Eの困りごとのパターンを包摂する一段階上のパターンであると言えよう。

(2) Bパターン：他者や環境、過去の出来事に振り回されて困っている

Bパターンは「自分の困りごと」が「他者や環境、過去の出来事などに振り回されて困っている」というものであるが、これは選択理論では本人の内的システムが外側からの影響（他者からの外的コントロールを含む）を受けて、「本人の主體的で意識的な内的コントロールによる行動選択が十分にできていない状態（≡受動的外的コントロールの状態）」を意味すると整理できよう。

(3) Cパターン：相手をコントロールしたい（変えたい）ができなくて困っている

Cパターンは、「自分の相手に対する外的コントロール」がうまく機能せず、「相手を思うようにコントロールできない」という困りごとである。これは見方を変えれば、「変わろうとしない相手に、自分が振り回されて困っている」ということになる。

ところで、「相手をコントロールしたいという願望が満たされない」場合を、「自分側の困りごと」として選択理論の視点で仕分けすると、

- ①自分の願望（ここでは誰かに対する能動的外的コントロールの願望）を実現したいのに実現できなくて困っている
 - ②①の結果として、自分の基本的欲求が満たされなくて困っている
 - ③自分の相手に対するマネジメント（相手の行動を介して自分の目的を達成すること）がうまく機能しなくて困っている、
- という3つの場合を考えることができよう。

そして、対応として、①については、選択理論では、「相手（の内的システム）を外側からコントロールすることは不可能である」という立場をとる。相手の行動は相手がコントロールしている。こちらが相手に対してできることは、リクエストや期待の表明を含めて「情報提供すること」だけである。

②については、「相手を外的コントロールして変えること」以外の、自分が自由にコントロールできる領域（本稿では以下「自由域」という）で自分の欲求を満たす努力をする、ということができよう。

③については、ここで行われているのは、相手を変えようとする外的コントロールのマネジメントである。選択理論の立場からは、外的コントロールによるマネジメントをやめ、選択理論に基づくマネジメント（リードマネジメントと呼ばれる。V 8(2)参照)として、職場や環境、人間関係などから怖れと強制を排除し、良好な人間関係と信頼関係を構築して、相手の内的コントロールによる行動の選択や欲求充足を手助けするべく工夫することが求められる。

上記の①②③の「困りごと」を「願いごと」に変換してとらえると、選択理論ではいずれの場合も「自分の内的コントロールによって選択した行動が願いごとの実現に効果的ではない状態」と整理されることとなり、「(相手サイドの問題ではなく)自分サイドの行動の内的コントロールの問題」として対処することになる。

(4) Dパターン：「自分」に振り回されて困っている（下位パターンとしてD1, D2, D3に分れる）

Dパターンは「自分」に振り回されて困っている、というパターンである。ここでは、「自分」を細分化することで、D1、D2、D3の3つの下位パターンに分けることとする。

- ①D1パターン：自分の気分・感情、心身の症状、生理反応、不安、過去の記憶、喪失体験などに振り回されて困っている

D1パターンとは、「自分」を、自分の気分・感情、心身の症状、生理反応、不安、自分の過去の記憶、喪失体験などと広く捉える。自分がこれらの「自分」に振り回されて困っている、というパターンである。

②D2パターン：「完璧主義の自分」や「ダメな自分」などの「もう一人の自分」に自分が振り回されて困っている

D2パターンは「自分」を「完璧主義の自分」や「ダメな自分」などの「もう一人の自分」としてとらえる。これらの「もう一人の自分」に自分が振り回されて困っている、というパターンである。

③D3パターン：「完璧主義の自分」や「ダメな自分」を変えたいが変えられなくて困っている

D3パターンは「自分」を「完璧主義の自分」や「ダメな自分」などの「もう一人の自分」と捉える。その点ではD2パターンと同じであるが、D3パターンはD2パターンの逆（裏返し）で、「自分がもう一人の自分に対して能動的外的コントロールを行って変えようとしている状態」と捉えられる。見方を変えれば、変わろうとしない「完璧主義の自分」や「ダメな自分」に自分が振り回されて困っている状態、ともいえよう。

上記のD1、D2、D3のいずれの場合も、要するに、「自分の主体的な内的コントロールが十分に発揮できていない状態」を表わしていると整理できる。

なお、「自分」と「もう一人の自分」の問題をD2かD3のいずれのパターンとしてとらえるかについては、「自分の困り感」が、「もう一人の自分に振り回されて困っている」という感じが強ければD2、「もう一人の自分を無理やりにでも変えたいが、変えられなくて困っている」という感じが強ければD3と捉えればよいと考える。

(5) Eパターン：「自分の中の方向の異なる願望と願望の衝突（葛藤）」に困っている

上質世界に方向の異なるイメージ写真があるときに、私たちは葛藤を経験する。Eパターンは、願望Aと願望Bが衝突し、どちらを選ぶべきか決めきれなくて身動きできず困っている」という「困りごと」である（例えば、「会社員になるか、教員になるか」「結婚するか、しないか」「Aと結婚するか、Bと結婚するか」等）。

葛藤の深刻さは、ぶつかり合うイメージ写真の強さに比例する。一方に向かって動くほど、他方の願望のことが気になり、フラストレーションが拡大する。両方を求めている限り、葛藤から逃れられない³⁰。

願望Aと願望Bの強さが拮抗していて優先順位が付けにくいときには対応が難しく、身動きできない状態になる。「変化したいという願望（以下「変化願望」という）」があるが、

³⁰ 葛藤に関するグラッサーの記述は、(2000a)第6章、及び(2016)第11章。

その実現を目指すと、現に得ているものを失うので、「現状を変えたくないという願望（以下「維持願望」という）」が一方にある、ということも多い。私たちは「変化願望と維持願望の板挟みで身動きできない」という大きな葛藤にもしばしば見舞われる（例えば、「離婚するか、しないか」「社会に出たいが、人間関係で傷つきたくない」「やりたいが、失敗したくない」等）。

さて、以上のA～Eの7つのパターンの「自分の困りごと」を一覧表にすると、次の通りである。

表2 「自分の困りごと」のパターン一覧

困りごとのパターン		パターンの内容	例
A		願いごとが実現できなくて困っている (※ここでの願いごとは自分や相手を 外的コントロールするものでないもの とする)	<ul style="list-style-type: none"> ・○○を得たい ・○○したい ・○○になりたい ・○○な自分でありたい
B		相手や環境、過去の出来事に振り回 されて困っている	<ul style="list-style-type: none"> ・○○に振り回されて困っている
C		相手をコントロールしたい(変えたい) が、できなくて困っている	<ul style="list-style-type: none"> ・○○を変えたいが変えることができ なくて困っている ・○○を変えたいが「変わろうとしな い○○」に振り回されて困っている
D 自分に振り回されて困っている	D 1	自分の気分や症状、不安、過去の記憶、 喪失体験などに振り回されて困っている	<ul style="list-style-type: none"> ・○○という気分や症状に振り回され て困っている ・○○という過去の記憶に振り回され て困っている ・○○を失った喪失感に振り回され て困っている
	D 2	「完璧主義の自分」「ダメな自分」に 自分が振り回されて困っている	<ul style="list-style-type: none"> ・「○○なもう一人の自分」に振り 回されて困っている
	D 3	「完璧主義の自分」「ダメな自分」を 変えたいのに変えられなくて困って いる (D3はD2と表裏の関係にある)	<ul style="list-style-type: none"> ・「○○な自分」を変えたいが、変 えることができなくて困っている
E		自分の中の方向の異なる願望と願望 の衝突(葛藤)に困っている	<ul style="list-style-type: none"> ・○○願望と△△願望が衝突して、 身動きがとれず困っている

(筆者作成)

Ⅳ 選択理論による「自分の困りごと」への基本的な対応

Ⅲでは「自分の困りごと」を7つのパターンに分けた。これらの「困りごと」に共通するのは、いずれも「自分が〇〇に振り回されて困っている」ということである。これは選択理論的には、「自分は自分の行動を内的コントロールしている/コントロールすることができる」という意識が弱まっていたり、欠如したりしている状況にある、と考えることができる。そうすると、選択理論による「自分の困りごと」への対応は、どのパターンについても、基本的にほぼ同じであり、「自分の内的コントロール意識を取り戻して発揮すること」であるとまとめられよう。そして、選択理論に基づく、より効果的な「行動の内的コントロールの考え方や手順」は以下のようなものとなる。

1 意識して自分の行動を内的コントロールする

自分が誰かや何かに振り回されていることに気づき、振り回されることをやめる（振り回されている状態から脱する）。自分の内的行動システムに対する主体的なコントロール意識を取り戻し、意識して自分の行動を内的コントロールする。

「自分の困りごと」が気になるということは、自分が5つの基本的欲求をうまく満たせていない状態であることを意味する。困りごと、小さなものであれば、それほど気にならず、そのままにしておくことも多いであろう。大きな困りごとについては自分がそれに振り回されないように、内的コントロール意識を取り戻し、意識して自分の行動をコントロールしようという姿勢を持つことが求められる。そのためにも、「自分が何かや誰かに振り回されている状態」であることに気づくことが第一に重要である。そして、「振り回されていること」を「それはそれ」として受けとめる。その一方で、「自分の行動は自分が内的コントロールしているし、コントロールできる」「どんな場合でも自分がコントロールできる余地（自分の自由域）はあるのだ」という意識を取り戻す。

2 「困りごとを願いごとに変換」し、「願いごとの実現に近づく行動を選択する」

次にすることは、その「困りごと」に関して、「自分の願いごと」（願望のイメージ写真）を具体的に、明確に考えることである。とにかくまず「困りごと」に関して「願いごと（何がどうなったらいいのだろうか、解決した状態とはどんな状態だろうか）」を考えることが大事である。

(1) 「表の願望と真の願望」

願望には、表の願望（意識されている）とその奥にある願望（本稿では以下「真の願望」という）がある。例えば、「相手を変えたい（コントロールしたい）」という願望がある場合には、その願望が実現したときに「自分が得られるもの」を聴く。そして、それらが満たされたときの自分の行動（行為、見方・考え方、気分・感情、生理反応、症状行動）の変化を聴く。これらを通じて、意識されていなかった「真の願望」が明確になってくる。

(2) 行為、見方、考え方をコントロールする

「自分の願いごと（特に真の願望）」を明確にしたら、次には、その実現を目指して、自分が直接コントロールできる行動（行為、見方、考え方）を選択していく。それにより今以上の基本的欲求の充足を目ざす。自分が使える資源（時間、ノウハウ、物、経験、労力、人脈、情報、制度、等）を総合動員して活用していく。

行為、見方、考え方を具体的にコントロールする方法としては、次のようなものがある。

イ、行動（行為、見方、考え方）を、願望に近づくことができる、より効果的なものに変える

ロ、実現困難な高すぎる願望を実現可能なレベルのものに変える（上質世界の写真を現実的なものに貼り替える）

ハ、現状（現実）に対する、見方、考え方、意味づけを変えたり、広げたりして、現状（現実）を受け入れられるようにする（リフレーミング：めがねを替えてみる）

ニ、「自分の自由域」における様々な願望を明確にし、行動計画を立て、自分ができうる効果的な行動（行為、見方、考え方）をとる。

このように、自分側の願望を修正したり、願望の実現に向かって、行為、見方、考え方を効果的にコントロールすることで、今以上に欲求充足できるようにする。これらが「意識して自分の行動を内的コントロールする」ということである。そして、スタートはどんな小さなこと（最初の一步しての行動）でもかまわない。

3 「自分の自由域」で行動をコントロールする

選択理論は「人は自分の行動だけしかコントロールできない（相手をコントロールすることはできない）」（基本原則2）と考えるので、対応の基本は、「自分がコントロールできる自分サイドの行動」に焦点を当てることである。自分がどのように困っていても、そして、それが「何かや誰かに振り回されて困っている状態」であっても、「自分サイドで100%何もできない」ということはほとんどない。どんなに制約がある場合でも、数%

から数十%は、「自分がコントロールできる領域（これを本稿では「自分の自由域」という）」を見つけることができるだろう。とにかく「自分の自由域」を見つけ、そこで自分がコントロールできることをする。自分が変えられる（コントロールできる）ことと、変えられないこと（コントロールできないこと）を見極め、変えられることに焦点を当てて、効果的な行動（行為、見方、考え方）を選択していく、というのが基本的な方針である。それができれば、少なくとも今より以上に基本的欲求を満たすことができよう。

4 「相手は変えられない」と割り切って、外的コントロールの願望や行動を放棄する

「自分がコントロールできるのは自分の行動だけである」（基本原則2）の派生として、「相手の行動は相手が相手の内的システムでコントロールしているので、自分は相手の行動を外側からコントロールすることはできない」と考える。「相手を変えたい」という願望は実現不可能であると割り切る、ということである。相手（の内的システム）を外側からコントロールしようとするのは、不可能なことに取り組むことであり、無理に変えようとしても、「変わろうとしない相手」に自分の方が振り回されることになる。また、相手に対して外的コントロールを行うと、相手が自分との関係を遠ざけ、人間関係の悪化につながる。

以上のように選択理論では、「自分は相手を変えることができるという能動的外的コントロールの信条と行動は、自分の行動の選択肢としては放棄すべし」「相手を変えたいという願望は不可能なこととして放棄すべし」ということになる。

一方、「自分が誰かに振り回されている場合」（受動的外的コントロールの場合）においても、「相手サイドの行動を変える（コントロールする）ことはできない」と割り切って受け入れる（あきらめる）ことが方針となる。そして、自分の側でコントロールできる行動として、情報提供の仕方を工夫したり、相手に期待する行動をリクエストしたり、ウィンウィン交渉、民主的な合意形成等を行う努力をする。そして、相手に対して情報提供し、行動をリクエストした場合も、相手がどのような行動をとるかについては、相手の主体的な内的コントロールによる行動選択を尊重する。

そして、以上のようなやりとりができるための前提として、まず、相手との良好な人間関係づくりを優先すべきであるとされる。

また、相手からの外的コントロール行動に対しては、それによって自分の欲求が阻害されるままになる必要はない、というのも選択理論の考え方である。相手の外的コントロールに対しては選択理論を使ってうまく逃れるようにする（自分の思いを伝える、リクエスト

トする、距離を置く、逃げる、など)³¹。また、相手と関係の無い「自分の自由域」で様々な願望を明確化し、自分がコントロールできることをして欲求を満たしていくこともできる。

5 自分が直接コントロールできる行為、見方、考え方を変える

選択理論では、私たちが直接コントロールできるのは、全行動の4つの要素のうち、「行為」と「思考（見方、考え方）」だけである、気分や感情、生理反応は、行為、見方、考え方をコントロールすることで間接的にコントロールできる、と考える。

そこで、基本的な対応としては、気分や感情、生理反応、心身の症状などは「自分が（直接）コントロールできないもの」であると割り切って受け入れた上で、これらを抱えながらも、自分がコントロールできる領域で行為、見方、考え方を変えたり、他のいろいろな願望を実現していく。そうすると、全行動の要素が変化するので、5つの基本的欲求が今までよりも満たされるようになる。結果として、気分、感情、症状なども連動して改善されやすくなる、ひどさが軽減したり、気にならなくなったり、気づかない時間が増えたりする可能性がある、と考えるのが選択理論である。

したがって、気分や感情、症状などを改善することを「願いごと」とした上で、その実現に向けて「自分が直接コントロールできる効果的な行為、見方、考え方」を実践し、それによって間接的に気分や感情、症状などをコントロールして改善していくことを目指す。

6 情報提供を工夫する（自分の言動はすべて、相手にとって「情報」である）

選択理論によれば、「相手の（内的システムによる）行動」に関して、自分側でできることは、「情報提供すること」だけである。自分が相手に対してとった行動が「外的コントロールの行動」であったとしても、相手（の内的システム）にとっては「外から入ってきた情報」である。相手はその情報を自分の内的システムで処理して対応行動を選択する。

このように選択理論では、「相手を変えることはできない。相手の行動は相手を変える（相手が自ら変わる）のだ」と考える。したがって、相手がこちらの期待する行動を自ら選択する可能性はある。自分サイドでできることは、自分が相手に期待する行動を相手が自ら選択してくれるような「情報提供」に努めることである。相手に、自分が期待する行動をとってくれるようにリクエストしたり、相手にとってのメリットを説くなど、情報提供の仕方を工夫する。こちらからの情報提供を受けて、相手がどのような行動を選択するかは、相手が主体的に選択する。相手がこちらの期待通りに行動してくれなければ、さら

³¹ (2016) p.353

に情報提供に努める、あきらめる、別の人に頼む、などを含め、自分として自分側でできることをするだけである。

7 相手との良好な人間関係（愛所属の欲求充足）を重視する³²

私たちは、相手が自分の基本的欲求を満たしてくれるとき、幸福感を覚え、その相手に好意を持ち、親近感を感じる。良い人間関係とは、お互いどうして、愛所属、力、自由、楽しみなどの基本的欲求を満たしあう関係である。

選択理論では、「満足できる人間関係」による「愛所属の欲求」の充足を、他の基本的欲求が満たせるための前提であると考ええる。私たちの不幸の多くは、「人間関係の悪化」に由来するものであり、「人間関係の悪化」の原因のほとんどは、「互いに外的コントロールをしたり、されたりすること」であると考えられている。

また、選択理論では、人の長く続く心理的な症状や慢性的な身体的症状の多くも、「満足できる人間関係の欠如」が原因（又は原因の一部）であると考ええる。そして、「満足できる人間関係の構築」（愛所属の欲求の充足）がそれらの心身の症状の改善に繋がると説く³³。

したがって、選択理論によれば、「人間関係を良くしたいという願いごと」は、他の「願いごと」が実現するための前提であり、「良好な人間関係の構築（適度な距離を保つことも含む）」が常に選択肢となる。

「相手との良好な人間関係づくり」をするためには、相手に対して「人間関係を害する行動」をやめること、「人間関係を育む行動」を習慣にすることが役立つ。

（1）「人間関係を害する行動」をやめる³⁴

大切な人間関係の悪化・断絶を防止するために、私たちは「批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、脅かす、罰する、コントロールするために褒美で釣る」などの「人間関係を害する行動」（代表的な外的コントロールの行動）をやめなければならない。自分が相手に対してこれらの外的コントロールの行動をすると（相手を無理に変えようとする）、相手の欲求は強く阻害され、相手は、反発したり、無視したり、あるいは、逃げたり、がまんしたり、距離を置いたりするなど、自分との関係を遠ざけようとし、自分と相手の関係が悪化・断絶する方向に働く³⁵。

³² 選択理論における人間関係の重要性についてはグラッサー（2000b）第2章。

³³ （2000a）pp.549-550

³⁴ （2004）pp185-188

³⁵ 澤田（2016）p125

(2) 「人間関係を育む行動」を習慣にする³⁶

一方、相手との人間関係をよりよいものにしていくには、こちらサイドで、相手が基本的欲求を満たしやすい方向で言動を行っていくことが効果的である。相手は、自分の欲求を満たすような言動をしてくれた人に対して友好的になり、親近感、信頼感が増し、二人の関係が改善していく可能性がある。

「傾聴する、支援する、励ます、尊敬する、信頼する、相手を受容する、意見の違いについては常に交渉する」などは「人間関係を育む行動」である。このほか、笑顔であいさつする、ことばをかける、雑談する、一緒に何かをする、なども効果的である。

これらの行動を習慣にすると、自分の基本的欲求（力の欲求、愛所属の欲求など）も満たされやすくなることから、自分の心身の状況にも改善が起こる可能性が高い。これらの行動を習慣として使えば使うだけ、相手との関係が改善され、自分も相手も元気になっていく。

8 ウィンウィン交渉、リードマネジメント

(1) ウィンウィン交渉

選択理論を使えば、より自由に生きやすくなるが、人間関係を考えれば完全に自由な行動選択は不可能である³⁷。互いに自分の自由を調整する必要がある。

選択理論が実践される場所では、人々は話をさえぎられることなく、互いの言葉に耳を傾けあう。人と仲よくすることが強調され、他人に強制することはずっと減る。相手を変えようとするのではなく、違いについては交渉する努力が多くなされる³⁸。

選択理論は妥協のための方法でもある。選択理論による交渉は、互いの欲求充足を目ざすという意味で、ウィンウィン交渉であると言えよう。自分と相手の上質世界（願望のイメージ写真）が違っていたり、衝突するときは、交渉によって冷静にしていねいに調整することが必要だ。調整がうまくいかなくても、自分の意見を強制しない。互いの主体性と行動選択を尊重する。また、より良い選択肢が出てくる可能性を排除しない。

(2) リードマネジメント³⁹

本稿では、人のマネジメントを「人を介して自分の仕事をする技術」ととらえる。選択理論によるマネジメントは「リードマネジメント」と呼ばれる。リードマネジメントは、「相手（対象者）に期待する行動を自発的にとってもらうことを介して、マネジャー自身の仕

³⁶ (2004) pp189-191

³⁷ (2000a) pp.77-78, p550

³⁸ (2000a) pp.72-73

³⁹ リードマネジメントについては、澤田 (2020) pp.74-75。

事をする」とまとめられる。

リードマネジメントは、「相手が行動を内的コントロールしており、自分は相手の行動をコントロールできない」「相手の行動を変えられるのは相手だけである」「自分は相手に情報提供ができるだけである」という選択理論の考え方をベースにしている。そして、「各人の欲求充足を重視する」「人間関係を大切にす」「相手の内的動機づけを手助けする」「協力関係を築いて問題解決に取り組む」「意見やアイデアに耳を傾ける」「ルールや手順の策定での参加を求める」「本人の自己評価を重視する」「絶えざる品質の改善や向上を追求する」などが重視される。

リードマネジメントでは、良好な人間関係と、お互いがそれぞれの上質世界の中に入っていることが重要である⁴⁰。また、職場や人間関係から、人の行動の動機づけの障害となる怖れや強制を取り除くことが求められる。日頃から「いつでも話ができる関係」を築き、「相手の欲求充足を手助けする」という努力が重要となる。

リードマネジャーは、自分が期待している行動を、相手が自ら選択してくれるように協力を求めたり、リクエストする。相手の願望を把握し、すりあわせて、双方の願望が一致するように交渉する。相手の行動は相手が選択し決定することであるので、リードマネジャーは、相手の協力を頼みとすることになる。

そのほか、リードマネジャーがすることとして、リーダーとして模範を示しモデルとなること、説得的な情報提供やメッセージを送ること等がある。

9 葛藤（願望と願望の衝突）を乗り越える

「困りごとの解決」と「願いごとの実現」を目ざしていく上で、「自分の中の方向の異なる願望と願望の衝突（葛藤）」を乗り越えていく必要がある。この点については、V5で説明する。

10 「自分の自分に対する外的コントロール」への対応

D3パターンは「完璧な自分」や「理想とする他者」などのイメージによって自分を無理に変えようとするが、変えることができず、自己批判したり、自己否定したり、自分を罰したりする、といういわば「自分に対して能動的外的コントロールをしている状況」である。この場合、「自分が『(変わろうとしない) もう一人の自分』に振り回されている状態」に気づき、自分の意識的な内的コントロールを取り戻すことが重要である。

「完璧な自分」や「理想とする他者」などのイメージを自分に無理強いして、「(変わろうとしない) もう一人の自分」を責めることをやめる。代わりに、自分が「自分」の応援

⁴⁰ (2000a) p.32,46

者になることだ。「もう一人の自分」の心の声を聴き、その奥にある願望を明確にし、阻害されている基本的欲求に気づいてそれらを満たすことである。そのためには、「自分を責めれば自分を変えられる」という信条を手放し、上質世界にある「完璧な自分」「理想とする他者」などのイメージをゆるめる。願望のレベルを現実的なものに調整する。「けなげにがんばっている自分」を応援し、自分が自分の相談役になる。これらにより、今までよりも自分の願望や基本的欲求を満たしやすくなるだろう。また、「自分の自分との関係」をよくすることができるだろう。「良好な人間関係」「満足できる人間関係」には、「自分との良好な関係」「自分との満足できる関係」が含まれるべきである。

V パターン別の「自分の困りごと」への対応の方向性

選択理論では、「困りごとの解決」であれ、「願いごとの実現」であれ、「願望のイメージ写真」を具体的に明確にし、その実現に近づくために、効果的な「行為、見方、考え方のセルフコントロール」を行っていくことが、対応の基本となる。そこで、まずは、

①「自分の困りごと」が、7つのパターンのどれに当てはまるかを検討する。

次に、

②それぞれの「困りごと」に関して「願いごと（何がどうなったらいいのか、解決した状態とはどういうものか）」を明確にする。

②は、困りごとであれ、願いごとであれ、とにかく、「自分は何が得たいのか、何がどうなったらよいか、自分はどうなりたいのか、自分はどうありたいのか」というような「自分の願望のイメージ写真がどのようなものか」を明確にする。まず、「自分の困りごと」を「自分の願いごと」に変換する、ということである。これは結局、「B～EのパターンをAパターンに変換する」ということである。このような「困りごとの願いごと変換」が選択理論の実践では基本的な方針になるといえよう。

なお、Aパターンに変換するといっても、選択理論では、相手をコントロールする（変えようとする）という、外的コントロールの願望は実現不可能であると考えるので、「自分の願いごと」については、「自分の自由域で自分がコントロールできるもの」であることが求められる。

この点に関して、自分が期待する行動を相手に対してリクエストしたり、ウィンウィン交渉やリードマネジメントを行うことによって、こちらの期待する行動を相手が自ら選択

してくれるのであれば、それは、リクエストや交渉、リードマネジメントがうまくいったということで、それに越したことはない。また、日頃の良好な人間関係が反映しているということでもあろう。

選択理論では、相手に対する自分側の行動はすべて、相手の内的システムにとっては「情報」であると考え。そして、自分側の行動（＝相手に対する情報提供）を受けて相手が主体的に自ら行った行動選択の結果がこちらの期待通りの行動であったとしても、それらは相手を外的コントロールした結果ではない。自分の側では、相手の主体的な内的コントロールを尊重している。

一方、相手からの自分に対する外的コントロール行動に対しては、選択理論は、それによって自分の欲求が阻害されるままになっている必要はないと説く⁴¹。相手の外的コントロールから賢く逃れること（物理的、心理的な距離をとる、など）によって、自分を守る選択をすることも大切なことである。

以下、7つのパターン別に対応を検討していく。

1 Aパターン：自分の願望を実現したいのに実現できなくて困っている

Aパターンへの対応策は、願望実現の難易度はともかくとして、願望の実現に近づく方法を考え、着実に実践していく、というシンプルなものとなろう。本人の願望ができるだけ具体的になる質問をし、願望が明確になれば、それらの願望実現のために（又は願望を現実近づけるために）効果的な行動（行為、見方、考え方）を計画し、実践していくことになる。

但し、その願望は「本人がコントロールできる願望で、かつ、相手を外的コントロールするものでないもの」であることが求められる。

2 Bパターン：他者や環境、過去の出来事に振り回されて困っている

Bパターンの場合、自分が「他者や環境、過去の出来事に振り回されている状態」を抜け出して、主体的な内的コントロール意識を取り戻し、「困りごとと願いごと変換」ができれば、Aパターン（自分の願望を実現したいのに実現できなくて困っている）になる。したがって、対応策は、「困りごと」と、それについての「願いごと（願望、解決像、ゴール）」を明確にし、願いごとの実現に近づく効果的な行動を選択して実行していく、というものになる。

⁴¹ (2016) p.353

3 Cパターン：相手をコントロールしたい（変えたい）ができなくて困っている

「相手の内的システムを外側からコントロールすることはできない」と考えるのが選択理論である（基本原則2より）。相手に「自分の正しさ」を押しつけようとする、相手の基本的欲求が阻害され、相手は自分との関係を遠ざける。このように相手に対して外的コントロールを行っても、相手は自分の思うように変わってくれない。そして、相手が自分との関係を遠ざけることになると、自分の力の欲求や愛所属の欲求などが満たされなくなり、みじめで不愉快な気分になって、不幸感を抱くことになる。

Cパターンへの対応として、相手の行動に関して自分ができることは、「自分サイドで自分の行動をコントロールすること」だけであると割り切る必要がある。そして、「相手に対する能動的外的コントロールの信条と行動」を放棄し、次のような行動をとることが考えられる。

- イ、「自分の自由域」で「相手とは関係のない願望」を明確化し、それらを実現していくことにより、満たされていない基本的欲求を満たす。
- ロ、相手がこちらのリクエストを受け入れてこちらが期待する行動を選択してくれるようになるには、前提として、相手との人間関係が良好であることが必要である。そのために、まず、相手との人間関係を今までよりもよくすることに努める。
- ハ、ロの努力をし、相手との関係が改善した上で、自分が期待する行動を相手が自ら選択してくれるようにリクエストをしたり、効果的な情報提供に努める。また、相手とウィンウィン交渉をしたり、相手に対するリードマネジメントを工夫する。

4 Dパターン：「自分」に振り回されて困っている（下位パターンとしてD1,D2,D3がある）

Dパターンは「自分」に振り回されて困っている、というパターンである。本稿では、「自分」をさらに細分化して、D1、D2、D3の3つの下位パターンに分けた（Ⅲ2（4）参照）。

- （1）D1パターン：自分の気分・感情、心身の症状、生理反応、不安、過去の記憶、喪失体験などに振り回されて困っている
- （2）D2パターン：「完璧主義の自分」や「ダメな自分」などの「もう一人の自分」に自分が振り回されて困っている
- （3）D3パターン：「完璧主義の自分」や「ダメな自分」を変えたいが、変えられなくて困っている

D1、D2はBパターンと同様に「自分が〇〇に振り回されて困っている」というものであり、「自分の主体的な内的コントロールが発揮できていない状態」を表わす。D1、D2がBパターンと異なる点は、「自分を振り回しているもの」が、自分の外側の「他者や環境、過去の出来事」(Bパターン)であるか、自分の内側の「自分の気分・感情、心身の症状、生理反応、過去の記憶、喪失体験」(D1パターン)であるか、又は「もう一人の完璧主義の自分やダメな自分」(D2パターン)であるか、という違いである。

とはいえ、D1、D2、Bパターンのいずれも、「自分の主体的な内的コントロールが発揮できていない状態」であるという点では共通している。

D1、D2の対応の方向としては、Bパターンと同様に自分のさまざまな願望(例えば、自分を振り回している『自分』を乗越えたいこと等を含めて、何を得たいのか、何がどうなったらいいのか、自分はどうなりたいのか、自分はどうありたいのか、など)を明確にし、それらの願望の実現に向けて、自分が直接コントロールできる行為、見方、考え方を効果的にコントロールしていく、というものとなろう。

一方、D3は、「自分が『自分』に対して能動的外的コントロールを行っている状態」であると捉えられよう。D3は「自分が対象を外的コントロールしているパターン」という点ではCパターンと共通している。Cパターンと異なる点は、外的コントロールの対象が、「他者(相手)」(Cの場合)であるか、「もう一人の自分」(D3の場合)であるかである。そして、D3は「自分」と「もう一人の自分」というように、自分の内側で完結するので、Cよりはシンプルな対応となる。基本的な対応策としては、

イ、「自分で自分を無理やりコントロールする」という考え方から「自分がもう一人の自分を応援し相談にのる」という自己支援的な方向に転換してもらおう。自分に対して「人間関係を害する行動」(自己批判、自己懲罰等)をとるのをやめて、代わりに「人間関係を育む行動」(自分を受け入れ、自分を信頼し、自分を応援するなど、)をとってもらおう。これにより、「自分の自分との関係」を今よりもよくすることができ、「力(自己価値)の欲求」や「愛所属の欲求」が今までよりも満たされやすくなる。

ロ、そのうえで、「自分」の心の声をよく聴き、真の願望(肯定的なものが多い)を明確にし、その願望の実現に向けて、効果的な行動を選択していく。

ハ、「自分が変えたいもう一人の自分」と関わりのない領域でさまざまな願望を明確化し、実現していくことにより、基本的欲求を満たす。

などが考えられよう。

5 Eパターン：自分の中の方向の異なる願望と願望の衝突（葛藤）に困っている

（1）「自分の中の方向の異なる願望と願望の衝突（葛藤）」への対応

私たちは内的コントロールによって行動を選択していくとき、自分の中で大なり小なりの願望どうしの衝突を何らかの形で乗り越えていく。「願望Aと願望Bの葛藤」が知覚されると、新たな願望として「願望Aと願望Bの葛藤を乗り越えたいという願望C」のイメージ写真が生じる。そして、「願望C（乗り越えた状態－得たいもの）」と「願望Aと願望Bが衝突している現実（得ているもの）」のギャップを埋めるべく、願望Cの実現に向けて対応行動（「使い慣れた行動」又は「新たに創造される行動」）が行動生成システムを通じて選択されるということになる。

私たちが日々経験する葛藤のほとんどは、小さなものであったり、重要性が低かったり、また、どちらかの願望を選択するメリットの方が大きかったりするので、意志決定が比較的スムーズに行われる場合も多いだろう。どちらかの願望に対する気持ちが8割、9割を占めて、もう一方が1割、2割ならば、決心しやすい。また、本人の基本的欲求の優先順位や価値観がはっきりしていると方向性を決定しやすい。

（2）「維持願望」と「変化願望」

私たちの心には、「変わりたい（現状を変えたい）、得ていないものを得たい」という「変化に向かう願望」（本稿では「変化願望」という）と、「現状を維持したい（変わりがたくない）、今得ているものを失いたくないという願望」という「現状維持の願望」（本稿では「維持願望」という）が同居していることが多い。そして、「変わりたい気持ちと変わることには抵抗する気持ちとがすくみ合って身動きがとれない状況」に陥るということも多い。

（3）葛藤の乗り越え

葛藤を乗り越えるには、「どのような葛藤の中にあるのか」を明確に意識することが大事である。葛藤があることを積極的に認め、葛藤は誰にでも生じる自然なことであるとして受け止めていく。自分の中にどういう葛藤があるのか、何と何との葛藤なのか、事実関係や、自分の不安や自信のなさなどをありのままに明確にして、「それはそれ」として受け止める。

「やりたい気持ちとやめたい気持ち」「動きたい気持ち、動きたくない気持ち、動けない気持ち」などの心を受け止めて、掘り下げてみる。「～という気持ちと、～という気持ちが両方あるんだな」「ほかに、どんな気持ちがあるのかな」「～と、～との間で、自分は苦しんでいるのだな」ということを明確にする。そして、「自分の葛藤状態」をその時

点での基本的欲求を満たすための「そのとき最善の（精一杯の）努力」として自分を承認する。

願望の一方を意識して実践しようとするほど、もう一方の願望の方が諦められなくなり、そちらに向かいたいという気持ちが強くなっていく、ということがよくある。諦めなければならない一方の願望について、「実現したいのにできない（力の欲求の障害）」「自由にしたいのにできない（自由の欲求の障害）」「楽しみたいのに楽しめない（楽しみの欲求の障害）」などの気分が強くなり、逆方向の願望に向かいたい気持ちが反動として高まる。

葛藤への対処方法としては、最初から一方の願望を選択しようとするのではなく、両方の願望について、さまざまな角度から、全体的に、客観的に検討してみることが役立つだろう。どちらか一方に無理に決めて進むことをせず、それぞれの場合について、中立的に深く広く検討する。そうした結果、どちらか一方を選択して、その方向に進んでいける納得感が得られやすくなる。また、どちらかが完全に正しいとか、間違っているとかではなく、ほどほど（中道、中庸）で対応したり、状況の変化や時間の経過にしばらくまかせてみるというやり方もあろう。さらには、葛藤のために満たされない欲求を第3の選択肢によって満たす、等の方法もある。要は、「自分の欲求を満たすために、自分は何ができるか」や「自分がコントロールできることによって欲求を満たす」ことに焦点を当てる。

ところで、選択しなかった方の願望に対する思いも、大なり小なり消えることなく、心の中に有り続けることも多いだろう。「こちらの選択で本当に良かったのか」「あちらの選択にすべきではなかったのか」という気持ちが長く続いても、それはそれで仕方がないと受け入れたうえで、そのような思いに自分が振り回されないようにし、それはそれとして、それ以外の「自分の自由域」で、自分の様々な願望を明確にして、実現し、欲求を満たしていく。

葛藤に対する具体的な対応方法として、筆者としては、次のような方法があると考えられる。

①自分の価値観を明確にしてみる。人生で一番大切にしていることは何か、どんな自分でありたいのか（逆の方法として、人生で一番したくないこと、絶対したくないことは何か、など）を考えてみる。そして、自分の価値観によりかなう方を選択する。

②それぞれの願望について見方や意味づけを変えてみる（リフレーミング）。

- ・短期、長期、未来の視点から考えてみる
 - ・相手の立場、第三者の立場で考えてみる
 - ・変わるメリット、デメリットと現状を維持するメリット、デメリット
 - ・一方の願望を選択し、実現した場合に予想される具体的な変化の内容、現状を維持した場合に予想される状況
 - ・変わろうとしてうまくいかなかった場合のリスクと現状を維持するリスク
 - ・「実現できるに越したことはないが、実現できなくても何とかなる」と考えられないか
- ③願望の強弱、重要性や緊急性、優先順位、実現できる自信度、本気度などを1～10のスケールで数値化してみる
- ④いつまでに決めれば良いのか、いつまでに変わればよいのか、タイミングをずらせないのか、どちらかを先延ばしできないのか、しばらく様子を見れないのか、などを考えてみる。
- ⑤どちらか、あるいは両方について、とりあえず、行動の第一歩を踏み出してみる。そして、しばらく進んでみる。
- ⑥（上記のような対応をした上で）葛藤の狭間での自分の立ち位置を決める。そして、その立ち位置で、することとしないこと、したいこととしたくないこと、などを具体的に決める。

（４）「見かけの葛藤」と「真の葛藤」⁴²

①見かけの葛藤

グラッサーは「見かけの葛藤」の例として、「ダイエットして細身の服を着たい、しかし、腹8分目の食事では足りない」という例を挙げている。このような葛藤は、例えば、毎日数キロのランニングをすれば、両方の願望を満たせる可能性がある。見かけの葛藤は、「動こうと思えば動けるのに動こうとしない場合」である。そして、困難な選択ではあるが、両方のイメージ写真を満たす行動がある場合である。見かけの葛藤は、困難ではあるが、熱心に取り組む気があれば、ほとんどいつも何らかの解決策が見つかる。

⁴² (2016) 第11章。なお、前掲注30。

②真の葛藤への対応

一方で、グラッサーは、真の葛藤の例として、

- ・新しい上司から「仕事を辞めなくなかったら、次の土曜日に出勤せよ」と言われたので出勤せざるをえないが、その日は息子がピッチャーをしている野球チームの決勝戦の日で、自分も息子もずっと楽しみにしてきたので、いまさら息子に行けないと言い出せない。
- ・東海岸のボストン支店開設での支店長昇進を打診され、ぜひとも行きたいが、妻は両親が活着ている間はサンフランシスコを離れたくないと強く主張している。
- ・ぜひ再婚したい男性が現われ、前夫との子供二人とともに数ヶ月同居してきた。しかし、彼は、自分の子供でないのでずっと一緒に暮らすことは不可能だ、子供を前夫のところへ送り返すか、自分が家を出て行くかの二つに一つだと迫る。

というような例を挙げている。

真の葛藤とは、「どちらの方向に動こうにも、動けない」という葛藤である。本人が決めるしかないが、決められない。どちらか一方を選ぶと他方を諦めなければならないが、どちらを選んでも、もう一方の願望をあきらめることで、大きなデメリットが生じる。解決が不可能なものを解決しようという取り組みとなり、苦痛が続いたり、より望ましくない結果になる可能性がある、というものである。

しかし、一方では、環境や情勢の変化、相手の変化次第で、方向がいやおうなく決まっていく場合がある。グラッサーは、「真の葛藤」の渦中にある限り、何を選択しても解決にはならないという。そして、真の葛藤の場合には、「何も行動しないで待つという選択をして決定を遅らせる」「どちらの選択もせずに真ん中に留まる」ということが最善の選択肢であることが多いとする。そして、待っている間は、葛藤とは無関係のことで欲求充足に努めることをアドバイスしている。そのようにすれば、少なくとも、事態を悪化させないですむ。「時間がその葛藤をある方向に動かすかもしれない、決断に伴う苦痛が小さくなるかもしれない」「忍耐強く待っている内に状況が進展し、どちらかの方向で選択しやすくなるかもしれない。しかし、期限が来ると、最終的に苦痛を避ける方法はないかもしれない」という。

VI カウンセリングのロールプレイ練習の意義

1 選択理論の実践練習としてのカウンセリングのロールプレイ

選択理論を自己実践するためであれ、人の手助けに使うためであれ、WDEPの質問がうまく使えるようになるには、選択理論にもとづくカウンセリングのロールプレイ（カウンセラー役とクライアント役を演じる）で質問を練習することが役に立つ。

選択理論の自己実践のためであれば、20個程度のWDEPの質問（表1参照）を順番に自問自答するだけでも、「W」「D」「E」「P」のプロセスをある程度こなすことができよう。一方、他者の内的コントロールの手助けに使う場合には、前提として「相手との良好な人間関係（信頼関係）」ができていなければならない。そして、カウンセリングでは、傾聴をベースにしつつ、WDEPの質問をていねいに使っていくことになる。WDEPの質問の多くは、答えが開かれたオープンクエッションであるため、どのような答えが先方から返ってくるかわからない。そのため、相手の応答をよく傾聴し、丁寧に、臨機応変に適切な質問を投げかけていく必要がある。

2 人間関係の基本としてのカウンセリングの技術

ロールプレイでも、まず最初にクライアント役（以下「クライアント」という場合がある）との関係作りが大切である。そのためにカウンセラー役（以下「カウンセラー」という場合がある）は「人間関係を育む行動」により、共感的に関わり、傾聴し、理解を示す。一方で、クライアントを外的コントロールしよう（変えよう）とすることは、クライアントとの人間関係、信頼関係を壊すので行わないようにする。そして、WDEPの質問を投げかけて「相手が内的コントロールするのを手助けする」という形で関わっていく。

ところで、ロールプレイで、カウンセラーがまず作るべき温かい雰囲気や、クライアントに対してとるべき態度は、選択理論の実践者が他者との人間関係において作るべき環境やとるべき基本的な態度であると考えられる。その意味でロールプレイは、選択理論にもとづく日常的な人間関係とコミュニケーションの基本を練習することも兼ねているといえよう。

3 カウンセラー役とクライアント役の意義

(1) カウンセラー役をする意味

カウンセラー役をすることで、選択理論の考え方と選択理論モデルが理解しやすくなる。また、WDEPの質問に上達する。質問に上達するほど、選択理論を上手に自己実践できるようになり、相手が選択理論を使う手助けができるようになる。

(2) クライアント役をする意味

クライアント役はカウンセラー役からのWDEPの質問に答える形で、願望を明確にしその実現に向かって効果的な行動を選択していくが、これは、クライアント役がカウンセラー役の「質問という情報提供」という手助けを得て、選択理論を実践し、行動の内的コントロールを行っているということと捉えられる。

クライアント役をすれば、WDEPの質問をしてもらい意味が体感できる。質問されるたびに、自分の思考や気分、感情が動いたり、カウンセラー役の一挙一動がカウンセラー役に対する自分の信頼感や安心感に影響することを体感できる。カウンセリングが進むにつれ、自分の願望が明確になり、行動を選択して実行していこうと決心するに至る心の変化と、欲求が満たされて気分が良くなっていくということが体感できよう。

本格的なカウンセリングができるには数ヶ月、数年のトレーニングが必要であるし、カウンセラーの資格取得も必要である。しかし、私たちが日常的に選択理論を実践するためにWDEPの質問を自己対話で使ったり、身近な人間関係で使うことは今すぐにでもできる。そして、毎日のように使える。

選択理論のカウンセリングは、今ここでのよりよい欲求充足を目的としているので、短時間で何らかの欲求充足が進み、改善効果が上がることが期待できよう。

なお、ロールプレイは選択理論の実践を学ぶことが目的なので、5分から30分程度の時間を区切って、カウンセラー役を交替しながら練習することが多い。そのため、中途半端な終わり方になることも多いので、題材は当事者の実際の問題を使わない。また、練習方法には初心者向けを含めていろいろなやり方がある。

4 初級者、中級者にとって選択理論のカウンセリングがむずかしい点

(1) 質問は自分の興味でするのでなく、相手の手助けのためにすること

ロールプレイが初心者にとって難しい点の一つ目としては、まず、多くの人にとって、質問を自分の関心からするのではなく、相手の手助けのためにするという経験がほとんど無いということであろう。普通、質問は自分が答えを知りたいために行う。しかし、WDEPの質問は、もっぱら相手の内的コントロールを手助けするために行われる。相手を手助けするために、相手本位で行うという意味で独特である。例えていえば、「右手(利き手)で投げていたボールを左手で投げるようなもの」というように表わされよう。また、「W」「D」「E」「P」の枠組みに沿って質問を連続して創造的に投げかけることが要求される。そのような質問技法を体得するのに数ヶ月以上の練習を要する。

(2) クライアントに「人は変えられない（外側からコントロールできない）」という考え方を了解してもらうこと

ロールプレイでクライアント役は、「他者や環境に振り回され、その一方で他者を振り回す」という外的コントロールの世界で生きており、選択理論を知らないという前提がある。特に初級者、中級者のカウンセラー役にとって難しいのは、クライアントからの「相手を変えたいが、思い通りに変えられなくて困っている」というCパターンの相談である。これはクライアントの誰かに対する能動的外的コントロールがうまくいかないという困りごとである。外的コントロールが当然であるという世界に生きているクライアントに、「相手を変えることはできない」「外的コントロールの願望は実現できない」という選択理論の考え方を納得してもらうことが難しい。カウンセラーはクライアントに、これらの了解をしてもらった上で、「困りごと」を「クライアント自身の内的コントロールの問題」という形で了解してもらう、そして、「外的コントロールでない願望（相手を変えるのではなく、自分側の行動を変えるという願望）」「クライアントが自分でコントロールできる願望」という形で明確にしてもらう必要がある。カウンセラーができるのは、クライアントがそのような「自分がコントロールできる行動」をするのを手助けすることである。

5 選択理論を知っているカウンセラー役、知らないクライアント役

(1) 「選択理論を既に知っている」が意味すること

通常、カウンセラー役は、選択理論の学習者である。選択理論の基本原則や、内的コントロールと外的コントロールの関係、選択理論が目ざす生き方などについての知識をある程度持っている。したがって、「人は自分の行動だけしかコントロールできない」「他者（相手）を変えることはできない」「変えられるのは自分の行動だけである」ことをある程度理解していると考えられる。

カウンセラー役は、相手（クライアント役）に対して外的コントロールを行わないように留意しつつ、「個人の3つの責任」を守りながら、クライアントとの良好な関係をつくり、WDEPの質問でクライアントの内的コントロールを手助けしていくことになる。

(2) 「クライアントは選択理論を知らない」が意味すること

一方、クライアント役は「お互いに外的コントロールをしたり、されたりという外的コントロールがあたりまえの世界で生きている」という前提がある。そのようなクライアント役には、次の①と②のことが生じているということになる。

①クライアント役は「主体的な内的コントロール意識」が弱くなっている

「選択理論を知らない」が意味することの一つとして、その人の「自分は自分の行動を内

的コントロールしている/コントロールすることができる」という主体的な内的コントロールの意識が弱いという場合がある。この意識が弱いということは、「他者や環境が自分の行動を引き起こしている」「自分は他者や環境に振り回されている被害者だ」「相手の強制や批判、懲罰に対して自分は逆らえず、いうことを聞かざるを得ない」「自分は自分の行動をコントロールしていないし、コントロールできない」「自分の悩みの原因は相手であって、自分ではない。自分には責任はない」というような考え方を持っているということである。

このような場合には、クライアント役には、主体的な内的コントロール意識を取り戻して発揮してもらう必要がある。カウンセラー役は、「あなたは何をしたいのか、どうしたいのか、どうなりたいのか、どうありたいのか」という願望の質問をすることで、クライアント役が願望によって内的コントロールするのを手助けしていく。また、次のロと重なるが、クライアント役には「人（相手）を変えることはできない。できるのは、（相手にリクエストすることなども含めて）自分側（自分サイド）での行為や考え方を換えることだけである」ということを了解してもらう必要がある。

②クライアントが誰かを外的コントロールしようとしている

「選択理論を知らない」が意味するもう一つのこととして、その人が「人は自分の行動だけしかコントロールできない」「変えられるのは自分の行動だけである」という考え方をしていない、という場合がある。逆に言えば、その人は「私は他者の行動をコントロールすること(換えること)ができる」という外的コントロール心理学の信条を持ち、能動的外的コントロールの行動をとっているということである。外的コントロール心理学の信条を持っている人は、自分の行動を換えることより、相手をコントロールすることに意識が向きがちになる。このような人に対して、「外的コントロールは、自分の思い通りに相手に行動してもらうことには役立たないし、相手との人間関係を悪化させる」という選択理論の考え方を理解してもらう必要がある。しかしながら、「相手を変えることができる」という強い信念を持っている人に対して、「相手を思い通りに換えることは不可能である」という選択理論の考え方を納得してもらうことはなかなか難しい。

上記②で書いたことは、「相手を外的コントロールによって換えようとしているクライアントが、思い通りに換わってくれない相手に振り回されて困っている」というCパターンにおいて表れるものである。

クライアントの主訴が「相手をコントロールしたい(換えたい)がうまくいなくて困っている」「相手をどうしたら換えることができるかを知りたい」というものであった場合、選択理論の立場からは、クライアントに対して、「相手を変えることはできない」「相手の

行動を変えられるのは相手だけである」「相手に対してできるのは情報提供だけである」などの考え方を了解してもらう必要がある。このような「相手（のシステム）に対する外的コントロールの不可能性」と「対応策は、もっぱらクライアントがコントロールできる自分サイドの行動を考えてもらうこと」をクライアントに理解してもらうようにすること（腑に落としてもらうこと）が初級、中級者には最もむずかしい点であるように思われる。

6 初級者、中級者向けのロールプレイ練習のあり方

4で述べたように、選択理論のカウンセリングにおいては、

- ①自分の興味から質問するのはでなく、相手の内的コントロールを手助けするためにWDEPの質問を行うこと（いわば、「右手投げ(利き手)」を「左手投げ」に変えること）、
- ②外的コントロールの世界で生きてきたクライアントに「外的コントロールの考え方や行動」を放棄してもらうこと

という2つのむずかしい課題がある。

更に③として、グラッサーは、「カウンセラーとクライアントの良好な人間関係作り」がカウンセリングの成功の半分を占める、として重視している。

そこで、筆者としては、初級、中級の学習者が選択理論を日常生活で自己実践できるようになることを目的とする場合には、これら①②③のうち、①を優先的に学ぶこと、特に、「願いごと（願望のイメージ写真）の明確化の質問」に習熟することを学んでもらうのがよいのではないかと考える。そして、これを可能にするのが、まず、最初に「Aパターンの事例（願いごとの実現の事例）」で、「願いごと（願望のイメージ写真）の明確化」とその実現のための行動プランをつくるまでの練習をすることである。これは、カウンセリングというより、願いごとの実現（ゴール目的の達成）のためのコーチングの練習といえるものである。つまり、「Aパターンの事例」に慣れることは、選択理論のコーチングができるということ、といえよう。

7 パターン分類の意義

本稿における「自分の困りごと」のパターンは、対人カウンセリングやコーチングにおける、クライアントの「困りごとのパターン」でもある。つまり、自分や他者が「困りごと」に遭遇したとき、7つのパターンのどれかとして、又は7つのパターンのいくつかの組み合わせとして整理できるのではないかと考える。

さらに、事例をパターンに分類することは、選択理論の学習者がロールプレイの上達を目ざすにあたって、ロールプレイの展開を考える目安、交通整理の指針として役立つのではないかと考える。事例パターンに応じて、ロールプレイのやりとりをカウンセラー役、

クライアント役、オブザーバー役がそれぞれの立場で検討し、分析し、評価し、フィードバックする枠組みとしても活用できるのではないか。これらの点については、今後さらに研究を続けていきたい。

終わりに 一選択理論で自分を育て、人を手助けする一

本稿では、①「自分の困りごと」と「自分の願いごと」という表現を使って、これらを7つのパターンに分類し、選択理論を使って対処するための交通整理をすること、②選択理論の自己実践が、他者の内的コントロールを手助けする練習（カウンセリングのロールプレイ）によって上達できること、の二つを主として取り上げた。

選択理論の最もユニークな考え方は、「自分は自分の内的行動システムで動いている。相手は相手の内的行動システムで動いている。だから、相手の内的システムを外側からコントロールしようとする無駄な努力をやめ、変えられないものは変えられないとして割り切って受け入れよう」ということである。そうすることで相手をコントロールするという不可能なことに無駄な労力や時間を割かずにすむし、相手との人間関係を改善できる。そして、その一方で、自分に残された「自由域」に目を向ければ、そこは思った以上に広く、今まで以上に行動の自由が得られる可能性がある。

自分に困りごとが生じたときの選択理論の実践の要は、「自分を振り回しているものを明らかにし、それに振り回されないように、意識して自分の行動を内的コントロールすること」であり、また、「自分側でできる行為、見方、考え方をセルフコントロールしていくこと」とまとめられる。

つまり、選択理論で「困りごとと願いごと」を解決していくには、「本人がコントロールできる、行為、見方、考え方を意識して変えていくこと」しかないということだ。選択理論を自分の欲求充足と願望実現のために使うとき（自分育て）も、相手の主体的な内的コントロールによる欲求充足と願望実現を手助けするために使うときも、あれこれいろいろ考える必要はない。とにかく、「本人の行為、見方、考え方のセルフコントロールに焦点を当てればよい」のである。その意味で、選択理論は、自分育てにも、人の手助けにも、シンプルでわかりやすく、使いやすいと思う。

<引用・参考文献>

- ・ウィリアム・グラッサー（1994）「クオリティ・スクール」柿谷正期訳 サイマル出版会
（= William Glasser M.D（1990）「*The Quality School-Managing Students Without*

Coertion」Harper Collins)

- ・ウィリアム・グラッサー (2000a) 「グラッサー博士の選択理論」柿谷正期訳 アチーブメント出版 (= William Glasser M.D (1998) 「*Choice Theory A New Psychology of Personal Freedom*」Harper Collins)
- ・ウィリアム・グラッサー (2000b) 「15人が選んだ幸せの道」柿谷正期・柿谷寿美江訳 アチーブメント出版 (=William Glasser M.D (2000) 「*Reality Therapy in Action*」Harper Collins)
- ・ウィリアム・グラッサー (2004) 「警告！」柿谷正期・佐藤敬共訳 アチーブメント出版 (= William Glasser M.D (2003) 「*Warning: Psychiatry Can Be Hazardous To Your Mental Health*」Harper Collins)
- ・ウィリアム・グラッサー (2016) 「テイクチャージ 選択理論で人生の舵を取る」柿谷正期監訳 アチーブメント出版 (= William Glasser M.D (2011) 「*Take Charge of Your Life*」iUniverse
- ・ジム・ロイ (2015) 「ウィリアム・グラッサー ～選択理論への歩み～」柿谷正期監訳 アチーブメント出版 (=Jim Roy (2014) 「*WILLIAM GLASSER A Champion of Choice*」ZEIG,TUCKER & THEISEN,Inc.)
- ・ロバート・ウォボルディング (1998) 「リアリティ・セラピーの理論と実践」柿谷正期訳 アチーブメント出版 (= Robert E. Wubbolding (1988) 「*Using Reality Therapy*」Harper Perennial)
- ・ロバート・ウォボルディング (2010) (Robert E. Wubbolding 「*Realty Therapy*」American Psychological Association)
- ・ロバート・ウォボルディング&ジョン・ブリッケル (2015) (Robert E. Wubbolding & John Brickell 「*Counselling with Realty Therapy Second Edition*」Routledge)
- ・澤田正 (2016) 「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－」兵庫県立大学「商大論集」第68巻第1号
- ・澤田正 (2017) 「個人による『選択理論的コミュニケーションシステム』の活用－大学生が自由に生きて人間関係も良くなる心のスタンスと言葉使い－」兵庫県立大学「商大論集」第68巻第3号
- ・澤田正 (2020) 「選択理論心理学によるライフマネジメントと質問トークー自分の主体性を取り戻し、より自由に生きて、良好な人間関係を作る」兵庫県立大学「商大論集」第71巻第3号 2020年2月

