

## 第1章

# 選択理論の基礎

1

人は「五つの基本的欲求」を満たすために行動する

### グラッサー博士が起した奇跡

選択理論は、アメリカの精神科医ウイリアム・グラッサー博士によって提唱されました。

グラッサー博士自らが、ウエストロサンゼルス精神病院で選択理論を実践しました。すると、二一〇名の入院患者中、年間わずか二名が退院という状況から、年間二〇〇名が退院できるようになったのです。この実践により、選択理論は一躍世界的に注目されました。

「退院は一生無理」と本人も周りもあきらめている入院患者に、グラッサー博士は、「今日をどんな一日にしたいですか?」「ここを出たとしたらどんな生活をしたいですか?」と質問しました。「過去」に固執せず、「未来」に希望や夢を描きながら、「現在」の生活に焦点を当てるお手伝いをしたのです。その後、選択理論は更生施設でも著しい成果を上げました。

しかし、グラッサー博士は「治療より予防が重要である」と確信するようになり、学校教育に視点を向けました。そして、問題行動がなく、成績もよく温かい人間関係があるグラッサー・クオリティ・スクール（選択理論をベースにした学校のうち、不登校や問題行動が皆無で、全員がB以上の優秀な成績を修めている学校）を実現させたのです。

### グラッサー博士が発見した、人生の秘密

博士は四〇年以上にわたる精神科医としての経験を通して、患者はすべて同じ問題を抱えていることに気がつきました。それは、「仲良くしたいと思っている人と、仲良くできない」ということです。そうであれば、精神科医として、人が互いに仲良くする手助けをする必要があると痛感しました。そして、もしも社会に出る前に、「大切な人たちと仲良くしながら、自分の願いも大切にする方法」を学べば、現在、社会で起きている様々な問題を予防することができるのではないかと考えました。そして、博士は、「人生の成功のためには、良い人間関係がどんなに重要であるかを人々に知らせ、満足できる人間関係を築く方法として選択理論を教えること」を自身の人生の目的と決めて、世界二〇か国以上の数百万の人々に影響を与えています。

## 五つの基本的欲求

なぜ、それほどまでに人間関係が重要なのでしょうか。それは、人が生まれながらに持っている基本的欲求は自分一人では満たすことが難しいからです。

基本的欲求には、体の欲求（「生存」の欲求）と心の欲求の二つがあります。心の欲求はさらに四つに分けられます。「愛・所属」の欲求、「力（承認）」の欲求、「自由」の欲求、「楽しみ」の欲求です。表1をご参照ください。

すべての人は、これら五つの基本的欲求を満たすために、「内側から動機づけられて行動する」と選択理論では考えます。そして基本的欲求は、時代を問わず、年齢や性別、人種を問わず、生まれてから死ぬまで満たす必要があります。

欲求のほとんどは、身近で重要な人との良い関係の中で満たされるものです。「遠方からの客には親切にするが、身内には親切を忘れがち」というのでは、選択理論から言えばとても残念な話です。でも、学ぶま

表1 5つの基本的欲求

心	「愛・所属」の欲求	愛し愛されたい、 仲間の一員でいたい
	「力(承認)」の欲求	認められたい、達成したい、 人の役に立ちたい
	「自由」の欲求	自分のことは自分で決めたい、 強制されたくない
	「楽しみ」の欲求	自分の好むことをしたい、 楽しみたい
体	「生存」の欲求	食べたい、寝たい、休みたい

では私（井上）もそういう一人でした。選択理論の上級講師の柿谷寿美江先生は、著書『幸せを育む素敵な人間関係』の中で「身近な人との人間関係が良好であることの心地良さを日本中の人に味わっていただくことが私の願いです」と述べています。今は、その意味が、とてもよくわかります。

### 人は基本的欲求を満たすために行動する

人は、基本的欲求を満たそうとして行動します。先ほど紹介した五つの基本的欲求のどれか一つ、あるいは複数を満たそうとして、内側から動機づけられて行動するのです。基本的欲求が満たされれば気分が良く、満たされなければ不快に感じます。

人は、できるだけ良い気分を繰り返し感じようとして行動します。できるだけ悪い気分は避けようとして行動します。

欲求はどれも大切ですが、「愛・所属」の欲求を満たして良い人間関係を築くことは、他の基本的欲求を満たすことに直結しています。愛し愛されると感じるときは、同時に認められているという感覚を手に入れることができるので、「力（承認）」の欲求も同時に満たされます。そんなときはのびのびとした気持ちになり、互いに尊重しあうので、強制のないかわりになります。そうすると「自由」の欲求も満たされ、互いに興味を持って楽しく過ごすことができ「楽しみ」の欲求も満たすことができます。

理化学研究所と通産省（当時）が脳型コンピュータの共同研究をすすめていたとき、人の脳は

関係欲求（選択理論で言えば「愛・所属」の欲求）が強く、それが満たされないと脳が免疫系にも関与しているので病気になるやすいと報告しています（『愛は脳を活性化する』岩波書店、一九九六年）。「愛・所属」の欲求が満たされない状態が続くと、「生存」の欲求もおびやかされるのです。

### 欲求の度合いは人それぞれ

基本的欲求は誰にでもあります。求める度合いは、人によって違います。

いつも誰かと一緒にいることを好む人は、「愛・所属」の欲求が強く、仕事や勉強で強く達成感を求める人は、「力（承認）」の欲求が強いと言えるでしょう。独りの自由な時間を好む人は、「自由」の欲求が強いと言えますし、ジョークやユーモアたっぷりの人は、「楽しみ」の欲求が強いと言えるでしょう。規則正しく生活し、コツコツ貯金をすることを好む人は、「生存」の欲求が強いかもしれません。

あなた自身はどの欲求が強いと感じますか？ それを知っておくことは、自分を理解するためにも、欲求をよりよく満たすためにも、ポイントになると思います。また、あなたの

表2 基本的欲求の種類と強さ

基本的欲求の種類		弱い ← 欲求の強さ → 強い
心	「愛・所属」の欲求	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
	「力（承認）」の欲求	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
	「自由」の欲求	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
	「楽しみ」の欲求	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5
体	「生存」の欲求	1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5

身近な方は、どの基本的欲求が強いでしょうか？ 想像してみてください（表2もご活用ください）。どの欲求が強いかに着目すると、その人の性格傾向を理解しやすくなります。欲求の強さを知るためのアンケートが六四〇六五ページにありますので、それも参考にしてください。

### 基本的欲求を満たす責任

基本的欲求が満たされないと、人は気分が不快で何かせずにはいられない気持ちになります。効果的な行動がとれないときは、周りの人の欲求充足のじゃまをしても（例えば、いじめや虐待など）自分の欲求を満たそうとします。そうなると、人間関係は悪くなり「愛・所属」の欲求は満たせません。お互いに認め合うということが難しくなり「力（承認）」の欲求も満たせません。そんなときは、自分の考えを押しつけがちで「自由」の欲求も満たしにくく、人と共に過ごすことが苦痛になり、「楽しみ」の欲求も満たされません。

今度、誰かが問題を起こしたとき、「あの人は、どの基本的欲求を満たそうとしているのだろう」と考えてみてください。また、自分自身がイライラしたりしたとき、「どの基本的欲求が満たされていないのか」と考えてみてください。

基本的欲求を満たすことで、人は幸せを感じ、幸せな人は問題を起こしません。ですから、選択理論では、「責任」の概念を「他人の欲求充足のじゃまをしないで、自分自身の欲求充足をすること」と考えます。さらには、「他の人の欲求充足のお手伝いをする」をめざしたいものです。

グラッサー博士は、五つの基本的欲求（愛・所属）の欲求、「力（承認）」の欲求、「自由」の

欲求、「楽しみ」の欲求、「生存」の欲求)のうち、特に「愛・所属」の欲求を満たすことの重要性を説いています。愛し愛されていると感じられる人間関係の中でこそ、お互いに認め合い、強制しないで尊重し合うので、共に興味を持って楽しく過ごすことができるからです。家族や学校の子どもたちに「愛し愛されている」と感じられる言葉かけを続けることで、人間関係が目に見えて温かいものになり、自身もストレスを感じることが減るのを実感するでしょう。

選択理論は、「人は、なぜ、どのように行動するか」について、脳の働きから説明した心理学であり、あらゆる人間関係に適用できる科学です。

選択理論を一言でいうと「他人と過去は変えられないが、自分と現在・未来は変えられる」と表すことができます。私は自分の考え方や行動は、そのほとんどが「選択」できると知ってから、ストレスを感じるものが減り、生きることが楽しくなってきました。家族と過ごす時間が快適なものになり、学校でも、子どもたちと気分良く接しながら、不登校をはじめ様々な問題の解決への方向性が見つかるようになりました。

### やってみよう！ 選択理論

一か月間、次の二つのことを意識して過ごしてみませんか(次の二つの思考を「選択」してみてくださいんか)。

- ① 相手は変えられない。変えられるのは自分だけ。
- ② 「何である人は(あの児童は、あの生徒は)、あんなことをするのだから」と不可解に思う代わ

2

## 「上質世界」(願望)にどんな「イメージ写真」を入れるか

### 基本的欲求を満たす方法は、十人十色

選択理論では、人が持っている基本的欲求は同じだけれど、どのような方法で基本的欲求を満たそうとするかは、人それぞれ違いがあると考えています。

例えば、「楽しみ」の欲求は同じでも、人によって楽しみ方が違います。「次の休日、楽しく過ごしたい」と考えたとき、テニス、読書、映画、ドライブ、買い物、習い事、ガーデニング、ヨット、ゴルフなど、この方法で楽しみたいと思うイメージが、次々と頭の中に浮かんできます。これは、過去、どんな行動をしたときに欲求が満たされたかを記憶しているからです。さらに、

りに、「あの人は(あの児童は、あの生徒は)、どの基本的欲求を満たそうとしているのだろうか」と考えてみる。自分自身がイライラしたときは、「どの基本的欲求が満たされていないのか」と考えてみる。

きつと一か月後、ストレスを感じるものが減り、学校での子どもたちとの関係が良くなるだけでなく、家族と過ごす時間がより快適なものになっていると思います。