

## 5

# 選択理論心理学

内発的な動機づけを高めて自主性を育てよう

## 生きる力を育てる選択理論心理学

### (1) 幸せな人間関係を築き、やる気が高まる、学校にうってつけの理論

充実した人生を過ごすにはよい人間関係が不可欠です。私たちがマスコミ報道や身近な生活の中で見聞する暴力や虐待、依存症といった心の問題のほとんどは、人間関係がうまくいかないために引き起こされていると言えるでしょう。

アメリカの精神科医ウィリアム・グラッサー博士が創始した選択理論心理学を基盤とする心理療法は、リアリティセラピーと称されていますが、これはアメリカの主要な9つのセラピーの1つとされています。人生の内的コントロールを確立し、よりよい未来を選択するための援助を特色としています。グラッサー博士は、「人間にとっての唯一の問題は不幸であること」であり、「すべての不幸な人がかかえている中心問題は（貧困や不治の病、政治的な横暴といったことを除けば）、互いが望んでいるのに、互いにうまくかかわっていけないことにある」として、現代人の主要な人間関係である①夫婦関係、②親子関係、③教師と生徒の関係、④マネージャーと従業員の関係、の4つのすべてに改善が必要であると述べています。

私は、初めて参加した日本カウンセリング学会の大会で、選択理論心理学の権威である柿谷正期先生のロールプレイを見せていただいて、「世の中に

はこんなにすごいカウンセリングがあるのか」と電撃が走るような感動を覚えました。それまでは聴くことに徹するか、理論に基づいたこちらの解釈を伝えるのがカウンセリングだと思い込んでいたのです。ロールプレイが終わった後も、しばらく席に体をうずめて、「これは学ばねばなるまい」と誓っておりました。

選択理論心理学を学んだ成果を一言で言うと、難事例の個別カウンセリングができるように鍛えてもらっただけでなく、構成的グループエンカウンターとはまた違った意味で生きる哲学と上質な人生をめざせる意欲と指針が受け取れたことです。

教育は内発的な動機づけを喚起することが重要ですが、それこそ選択理論心理学がめざすところであり、教育の場で適用するにふさわしい理論だということ、まずはじめに強調しておきたいと思います。

## **(2) 人生のほとんどのことは自分で選択できる**

人間は刺激に単純に反応して行動するのではなく、内発的な動機づけによって行動を選択します。

電話が例としてよくあげられます。呼び出し音が鳴って電話に出るという行動は、一見すると刺激—反応理論で動いているように見えますが、同じように呼び出し音が鳴っても「心待ちにしていたあの人だ」と思って瞬時に出ることもありますし、逆に、今はあまり話したくない人からの電話なので居留守を決め込むこともあります。つまり、人間は同じ刺激に対して異なる行動をとることがあり、そのときどきで行動を選択しているということです。刺激が私たちに何かをさせるのではなく、**刺激は単なる情報にすぎないので**あり、私たちはそのときの自分にとって最善と思われる選択をしているわけです。

## **(3) 強制から上質なものは生まれない**

選択理論心理学に接したことの多い多くの人は、刺激—反応理論という外的コントロール心理学に基づいています。彼らは他者に不満があると相手を変えさせるための刺激を与え、自分の望む反応を引き出すために画策します。

たとえば、学校の先生であれば、言うことを聞かない子どもがいると「言うことを聞きなさい！」と叱り、それで効果がなければもっと大きな声で怒鳴ったり、「校長先生に叱ってもらうぞ」「親を呼び出すぞ」と脅したり、楽しみを奪ったり、罰を科したりと、より強い刺激を与えて言うことを聞かせようとしています。そして、往々にして「絶対、あんな先生の言うことなんか聞くもんか」と決意する方向に子どもを追い込んでしまっ、互いに疲れ果てていきます。

「でも今までそれで、私の指導力で、子どもに言うことを聞かせてきた」と言う先生がいます。でもそれは、子どもが言うことを聞く選択をしてくれたということなのです。また、罰のような「ムチ」ではなく、逆手をとって報酬として「アメ」を用いる場合もあります。「アメ」の場合も、こちらの意に添うように相手を強制しようとしていることは「ムチ」と同様なので、害は見えにくくても相手を駄目にしたり相互の人間関係を破壊していきます。

#### (4) 外的コントロール心理学

外的コントロール心理学は、「悪いことをしている者は罰せよ、そうすれば彼らは、我々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、我々が望むことをしてくれるだろう」(参考文献『グラッサー博士の選択理論』P.23)と考えます。

でも、この手法に従って、たとえば子どもにゲームを禁止しても、子どもが指摘に感謝し、深く反省し、コントローラーを手放して勉強したりはしません。かえって、相手を操作しようとすることで、敵対関係になることが多いのです。

##### 不幸せな人間関係につきものの外的コントロール

人間の不幸は、現在、満足できる人間関係を持っていないからなのです。それは、どちらかあるいは双方が関係を変えようとして外的コントロール心理学を用いたり、相手の外的コントロールから逃れようとしているのです。

幸せでない人間関係を振り返ると、以下のような考え方が潜んでいます。

- ①その人に何かをさせたいと思っていたが、その人はしようとしなかった。
- ②誰かがあなたに、あなたがしたくないことをさせようとした。
- ③あなたもその人も、互いがしたくないことをさせようとしていた。
- ④苦痛を感じることや不可能と思えることを無理矢理自分に強制していた。

(前掲書P. 34)

でも、これらが続けていては、互いに幸せになるチャンスは失われていきます。

#### 外的コントロール心理学の3つの信条

- ①人間は外部から来る刺激に単純に反応する。(例：電話、ドアベル、信号)
- ②私は、その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。
- ③言うことを聞かない人を馬鹿にし、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。

(前掲書P. 38)

学校や家庭がうまく機能するには、温かくて支持的な人間関係が必要だとわかっている、どうすればよいかかわらなければ、外的コントロール心理学の罠にはまってしまう。

でも、親友関係のように選択理論心理学に基づく関係も世の中には存在します。親友には外的コントロールをしていないことが普通です。だからこそ人間関係が長続きして親友となるわけです。

## (5) 外的コントロール心理学と選択理論心理学による接し方の差異

では次に、外的コントロール心理学でクラスを仕切るボス先生と、選択理論心理学を指導の核としているリーダー先生の、子どもとの接し方の違いをシナリオ風にして一例を示します。

### ボス先生（外的コントロール）編～とある小学校の職員室にて～

花子：（下向きかげんに先生に近づいてきて）あのね、先生。ちょっと、お話があるんだけど……。

先生：どうしたの？

花子：あのねえ……今ね、愛ちゃん泣かしちゃった……。

先生：あら、どうしてそんなことになったの？

花子：だからあ、愛ちゃんがいやなことばかり言うから、腹が立って追いかけたら、転んじやった。

先生：勝手に、転んじやったの？

花子：うん、それでね。追いついて、ちょっと、けったらね、泣いちゃった。

先生：何でそんなことするの。いつも人をたたいたり、けったりしたらダメって言ってるでしょ。

花子：でも……。

先生：でもって何？

花子：愛ちゃんが、いやなことを言うから……。

先生：もう。あなたは、人をけっておいて、何を言ってんの！

花子：ごめん……。

先生：私に謝ってどうするの。もう、先生、愛ちゃんのお母さんに、何と云って謝ろう。困ったわあ。あなたのせいで、先生、あちこちに謝ってばかりだわ……。そうだ。あなた、そう言えば、朝も隣のクラスの次郎君を靴箱のところで、泣かせてたじゃないの。1日に何人泣かせたら気が済むの？ そんなことしてうれしいの？

花子：ううん……。

先生：「ううん」って言うけれど、また、先生、こうやって、あなたのことを怒らないといけなくなったじゃないの。ほら、見てごらん！ 他の先生方も、みんな、見ているじゃないの。そうだ。お母さんにお話し

して、叱ってもらおう。それで罰として、1か月間、おやつもなし、テレビもゲームもなしにしてもらおう。

花子：(大声で) え～ん。お母さんに言わないで、ごめんなさ～い。

先生：大きな声、出さないで。私が泣かしているみたいじゃないの。(続く)

リーダー先生(選択理論心理学) 編～とある小学校の職員室にて～

花子：(下向きかげんに先生に近づいてきて) あのね、先生。ちょっと、お話があるんだけど……。

先生：どうしたの？

花子：あのねえ……今ね、愛ちゃん泣かしちゃった……。

先生：あら、どうしたんだろう。いつもは、愛ちゃんと仲良しでいたいと思ってるんじゃないの？

花子：いつもは仲良しでいたいと思っているけど、今日はいやなことをあんまり何回も言うから、たたこうとして追いかけたら、逃げて自分で転んじゃったの。

先生：それから、どうしたの？

花子：こけたところを、ちょこっと、けっちゃった……。

先生：今日、そうなったのって、全部が愛ちゃんのせい？ それとも、あなたのせいだということもあるの？

花子：悪口言われたけど、私がけたから、私のほうが悪いと思う……。

先生：そうなの。で、あなたは愛ちゃんとは仲良しでいたいって思っているのね。

花子：うん。

先生：愛ちゃんと仲良しでいるのに、今日、花子ちゃんがしたことは役に立った？

花子：ぜんぜん……。

先生：役に立たないことは、変えたほうがよいと思うんだけど、どうかな？

花子：うん。

先生：変えるのに、花ちゃんができることって、どんなことがある？

花子：やっぱり、先生、私、謝る。

先生：それはいいね。心から謝れるの？