

選択理論を学校に

クオリティ・スクールの実現に向けて

はじめに… 3

第1部

選択理論の基礎と学校での活用 井上千代

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… 12
グラッサー博士が起こした奇跡… 12 グラッサー博士が発見した、人生の秘密… 13
五つの基本的欲求… 14 人は基本的欲求を満たすために行動する… 15 欲求の度合
いは人それぞれ… 16 基本的欲求を満たす責任… 17
- 2 「上質世界」（願望）にどんな「イメージ写真」を入れるか… 19
基本的欲求を満たす方法は、十人十色… 19 人は生まれたときから、上質世界（願望）
をつくり始める… 20 上質世界（願望）と大切な人との人間関係… 22 身近で大切な人
の上質世界（願望）も大切に… 23 脳の働き方にそって、夢や願いを実現する… 24
- 3 車の絵にたとえられる「全行動」… 26
効果的な「行動」を妨げる「感情の壁」… 26 人の行動は、分離できない「全行動」
… 27 車の絵にたとえられる「全行動」… 28 基本的欲求と後輪（感情と生理反応）

の関係： 29 後輪を変えようとしなくて、前輪を変えるお手伝いを： 30 上質世界（願望）と「行動」を合わせていく： 31

④ 「人間関係を築く七つの習慣」「人間関係を壊す七つの習慣」： 33

問題を抱える人の共通点、うまくいっている人の共通点： 33 仲良くできない理由は、「人間関係を壊す七つの習慣」： 34 「人間関係を築く七つの習慣」の持つ不思議な力： 35 問題を抱えた子に教わった「人間関係を築く七つの習慣」の秘訣： 36 人から与えられるものは、すべて情報： 37 友人関係は、良好な人間関係を築くモデル： 38

第2章 選択理論を学校でどう活用するか

① 選択理論を活かして、子どもの自己肯定感を育む： 40

問題を抱えた子の共通点「自己肯定感が育まれていない」： 40 問題を抱えたA君との出会い： 42 A君を選択理論にそって理解すると： 43 A君に選択理論で対応すると： 44 A君との人間関係を築いて、夢の話をする： 45 「自分のこと嫌いな人っているんですか?」： 46

② 相談活動にリアリテセラピーを活かす： 48

選択理論を使うと、相談活動にゆとりができた： 48 リアリテセラピーの練習と四つの質問： 49 よくある相談事例に当てはめてみると： 49 選択理論に基

選択理論を学校に

クオリティ・スクールの実現に向けて

- づく「親の会」の実践… 53
- 3 やってみよう！ 選択理論の授業… 55
- 「自分を知り、自分を輝かせよう」学習指導案 A（中学生・高校生用）… 58
- 「自分を知り、自分を輝かせよう」学習指導案 B（小学生以上用）… 68
- 4 担任が学級で選択理論を活かす… 74
- 仲間と一緒に選択理論を学ぶ… 74
- △実践レポート▽担任として「人間関係を築く七つの習慣」でかわる 三好敦子… 75
- 5 特別支援教育に選択理論を活かす… 80
- △実践レポート▽特別支援学級担任としてできること・特別支援学級担任だからできること 櫻田智美… 81
- 6 問題を抱えた子を選択理論で支える―不登校を中心に… 91
- 学校の状態と選択理論の活用… 91 症状や問題を抱えた子どもの理解… 92 不登校から保健室登校への道のり… 93 保健室登校の開始と実際… 94 歌手になりたい F 子の事例… 95 イラストレーターをめざす G 子の事例… 96 「基本的欲求」の充足は、人を強く優しくする… 96
- 7 アンケート調査で選択理論を検証する… 98
- 選択理論を検証する… 98 アンケート実施前の校内研修… 99 アンケート結果の考

察と活用方法…100

⑧ 選択理論をベースにした、教職員によるチーム支援…105

子どもの幸せと成功に貢献できる「教師」という仕事…105 仲間の養護教諭とともに学ぶ…106 事前の一策は事後の百策に勝る…107

⑨ 日本初のクオリティ・スクール―神奈川県立相模向陽館高校の挑戦…109

「学校」という「システム」の改善…109

△レポート▽日本初のクオリティ・スクールをめざして 伊藤昭彦…111

⑩ 問題の予防に選択理論を活かす…116

「基本的欲求」を満たして心を安定させる…117 上質世界（願望）のパワーを知る…119 「全行動」を理解して、素敵な人間関係と夢を育む…121 それぞれのクオリティ・スクールに向かって…123

第2部

クオリティ・スクールを実現する五つの教育理念 柿谷正期

① クオリティ・スクール誕生!…126

「全米一の優秀校」…126 グラッサーとデミングの出会い…127

2 五つの教育理念… 128

△教育理念1▽人には基本的欲求がある。学校は子ども、保護者、教師にとって欲求充足の場である… 129

外的コントロールを極力排除する… 129 基本的欲求をお互いが持っていることを知る… 131 基本的欲求を満たしあう関係… 136 上質世界 (Quality World)… 137

△教育理念2▽競争ではなく協力することで、最高の学習ができる… 139

競争の種類… 140 競争は生得的か… 140 競争は生産的か… 141 競争は楽しいか… 142 競争は人格を磨くか… 142 競争は人間関係をよくするか… 144

△教育理念3▽強制のあるボスマネジメントではなく、リードマネジメントの環境で子どもは成功する… 145

△教育理念4▽脅したり、罰したりしないで、問題は話し合っ解決する… 148

△教育理念5▽上質は自己評価を通して達成される… 150

3 文化を越えて広がる選択理論… 152

あとがき… 156