

質問①

ウィリアム・グラッサーの現実理論と選択理論の違いは何ですか？

回答①

回答

現実療法と選択理論の違いは、以下のようにまとめられます。

現実療法

- カウンセリングの実践的な手法
- クライエントの現在の人間関係に焦点を当て、問題解決を図る具体的なアプローチ 123
- 例えば、夫婦関係の悩みでは、現在の夫婦関係の改善に重点を置く 2

選択理論

- 現実療法の理論的根拠となる心理学理論
- 人間の行動は内側の5つの基本的欲求(生存、愛・所属、力、自由、楽しみ)から動機づけられると考える 3
- 例えば、非行少年の問題行動は、所属欲求や自由欲求を満たそうとする選択の結果と捉える 14

つまり、現実療法はクライエントとの具体的な関わり方を示す実践的手法であり、選択理論はその背景にある人間の動機付けに関する理論的枠組みです。235 現実療法は選択理論に基づいて人間関係の改善を目指しますが、選択理論自体は広く人間行動全般を説明する理論です。

質問②

現実療法と選択理論のどちらがより適している場合はどのような場合ですか？具体的な例を教えてください。

回答②

回答

現実療法と選択理論は、実質的には同じアプローチを指しますが、適用場面によってはどちらかがより適している場合があります。

現実療法がより適している場合

- 具体的な人間関係の問題に焦点を当てる必要がある場合 12
 - 例えば、夫婦関係の改善や親子関係の修復など
- カウンセリングなど、実践的な介入が求められる場面 3
 - 現実療法はクライエントとの具体的な関わり方を示す

選択理論がより適している場合

- 人間の動機付けや行動原理を理解する必要がある場合 23
 - 例えば、非行少年の問題行動の背景にある欲求を探る際
- 理論的な枠組みとして、人間行動全般を説明したい場合 14

- 選択理論は広く人間の行動を説明する理論体系

つまり、現実療法は対人関係の実践的な改善を目指すのに適しており、選択理論は人間行動の理解と説明に適した理論的基盤となります。234 具体的な事例に応じて、現実療法と選択理論のどちらかを使い分けるのが効果的です。

質問③

現実療法と選択理論のどちらがより効果的ですか？具体的な例を教えてください。

回答③

回答

現実療法と選択理論は、実質的には同じアプローチを指しており、どちらが効果的かを一概に言うことはできません。それぞれの適用場面によって、より効果的なアプローチが異なります。

現実療法がより効果的な場合

- 対人関係の具体的な問題に取り組む必要がある場合 12
 - 例えば、夫婦関係の修復や親子関係の改善など
- カウンセリングなどの実践的な介入が求められる場面 14
 - 現実療法は、クライアントとの具体的な関わり方を示す

選択理論がより効果的な場合

- 人間の動機付けや行動原理を理解する必要がある場合 23
 - 例えば、非行少年の問題行動の背景にある欲求を探る際
- 理論的な枠組みとして、人間行動全般を説明したい場合 34
 - 選択理論は広く人間の行動を説明する理論体系

つまり、現実療法は対人関係の実践的な改善に適しており、選択理論は人間行動の理解と説明に適した理論的基盤となります。235 具体的な事例に応じて、現実療法と選択理論のどちらかを使い分けることで、より効果的なアプローチが可能になります。

質問④

現実療法と選択理論はともにウィリアム・グラッサー博士の考案ですか。

回答④

回答

はい、現実療法と選択理論はともにウィリアム・グラッサー博士が提唱した理論です。12345

現実療法

- 1960年代にグラッサー博士によって提唱されたカウンセリング手法。

- クライアントの現在の人間関係に焦点を当て、問題解決を図る実践的なアプローチ。

選択理論

- 現実療法の理論的基盤となる心理学理論。
- 人間の行動は内側の5つの基本的欲求(生存、愛・所属、力、自由、楽しみ)から動機づけられると考える。
- 1990年代にグラッサー博士が「選択理論」と命名し、理論化した。

つまり、グラッサー博士は最初に現実療法というカウンセリング手法を確立し¹⁵、その後その理論的根拠となる選択理論を体系化したのです。²³⁴ 現実療法と選択理論はグラッサー博士の一連の理論であり、密接に関連しています。

質問⑤

ウィリアム・グラッサー博士の現実理論は、フロイトの無意識に焦点を当てたり、エゴやトラウマに焦点を当てた精神疾患の治療に対して新規に生まれた精神療法と理解してありますが、正しい見解を教えてください。

回答⑤

回答

はい、ご理解の通り、ウィリアム・グラッサー博士の現実療法(選択理論)は、フロイトの精神分析理論とは対照的なアプローチです。

現実療法の特徴

- フロイトの無意識や過去のトラウマに焦点を当てるのではなく、現在の行動と人間関係に焦点を当てる¹²⁵
- 過去や家族のせいにするのではなく、自分の選択と責任を重視する¹⁵
- クライアントとセラピストの関係は対等で友好的であることが望ましいとする¹
- 人生はコントロール可能であり、自分の行動や感情は自己責任であるとする¹⁵

つまり、現実療法は精神分析とは異なり、過去や無意識の探求ではなく、現在の具体的な行動や人間関係の改善に焦点を置いた新しいアプローチでした²³⁴。グラッサー博士は、人生は自分でコントロール可能であり、自己責任が重要であると考えました。このように、現実療法は従来の精神分析とは対照的な理論です。

質問⑥

ウィリアム・グラッサー博士の両理論が、どう変遷していったかについて、適用専門領域の拡大や目的などの違いを含めて、両理論の変遷過程を教えてください。

回答⑥

回答

ウィリアム・グラッサー博士の現実療法と選択理論は、以下のように変遷していきました。

現実療法の提唱 (1960年代)

- 1965年に出版された著書「現実療法」でカウンセリング手法として提唱¹²
- 従来の精神分析とは異なり、過去ではなく現在の人間関係に焦点を当てる²³
- 当初は主に精神科臨床の分野で適用された²

選択理論への発展 (1990 年代)

- 1990 年代に入り、現実療法の理論的基盤として「選択理論」が体系化された 14
- 人間の行動は内的欲求(5 つの基本的欲求)から動機づけられるとする理論 4
- 適用範囲が教育や矯正施設など、様々な分野に広がった 25

両理論の違い

- 現実療法はカウンセリングの実践的手法 12
- 選択理論は人間行動全般を説明する理論的枠組み 34

つまり、グラッサー博士は最初に現実療法という実践的アプローチを確立し 12、後に選択理論へと理論化・体系化していったのです 34。この過程で、両理論の適用範囲も臨床から教育・矯正など多岐にわたるようになりました 25。

質問⑦

わたしはキャリアコンサルタントですが、選択理論の講義や研修を受けたキャリアコンサルタントが、りはよくわかるが、この選択理論を実際のクライアントへのキャリアコンサルティングに活用しようとする、どう使えば良いかわからないという声を聞きます。これは、今説明いただいた、カウンセリング理論か、選択という意思決定の理論の違いでしょうか。この点がわかるような説明をお願いしたいです。

回答⑦

回答

選択理論は人間の行動原理を説明する心理学理論ですが、実際のカウンセリングや支援の場面で直接活用するには難しい面があります。123 その理由は以下の通りです。

選択理論は理論的枠組み

- 選択理論は人間行動の動機付けや意思決定プロセスを理解する理論的基盤となります。23
- しかし、理論そのものはクライアントとの具体的な関わり方を示すものではありません。14

現実療法が実践的アプローチ

- 一方、現実療法はグラッサー博士が提唱したカウンセリングの実践的手法です。15
- クライアントの現在の人間関係に焦点を当て、問題解決を図るアプローチを示しています。25

理論と実践の使い分け

- したがって、キャリアコンサルティングの場面では、選択理論よりも現実療法の方が直接的に活用しやすいでしょう。12
- 選択理論は、クライアントの行動原理を理解する理論的枠組みとして役立ちます。34
- 現実療法は、クライアントとの具体的な関わり方のヒントを得られる実践的アプローチです。15

つまり、選択理論とは人間行動を理解する理論であり、現実療法とはその理論に基づいたカウンセリングの具体的な手法なのです。235 キャリアコンサルティングでは、理論と実践の両面を上手く使い分けることが重要となります。

質問⑧

では、二つの理論は同じグラッサー博士の考案ですが、この二つのものは用途が別物として理解すべきなんではないでしょうか。つまり、二つの理論を組み合わせることもあれば、それぞれを単独で利用することもあり、または、他のこの二つ以外の理論と組み合わせるハイブリッド的な利用の仕方もあると理解すればいいのでしょうか。この点についてもコメントをお願いしたいです。

回答⑧

回答

はい、ご理解の通り、現実療法と選択理論は用途が異なるため、状況に応じて使い分けたり、他の理論と組み合わせたりするのが適切です。

- 現実療法は、カウンセリングなどの実践的な場面で、クライアントとの具体的な関わり方を示すアプローチです。[12](#)
- 一方、選択理論は人間行動の動機付けや意思決定プロセスを説明する理論的枠組みです。[134](#)

したがって、以下のような使い分けが考えられます。

1. 現実療法単独で活用

- 対人関係の問題改善を目的としたカウンセリングなどに適しています。[12](#)

2. 選択理論単独で活用

- クライアントの行動原理を理解する際の理論的根拠として役立ちます。[34](#)

3. 現実療法と選択理論を組み合わせる活用

- 選択理論に基づきクライアントの行動を理解し、現実療法でその改善を図るなど。[124](#)

4. 他の理論とのハイブリッド的な活用

- 例えば認知行動療法と現実療法を組み合わせるなど、事例に合わせて複数の理論を使い分ける。[25](#)

つまり、グラッサー博士の二つの理論は相互に関連しつつも、用途が異なるため、目的や対象に応じて適切に使い分ける必要があります。単独で活用することも、他の理論と組み合わせるハイブリッド的な活用も可能です。[12345](#) 理論の特性を理解した上で、柔軟に組み合わせることが重要となります。

質問⑨

そうなんですか。選択理論が先にできて、それを含めて現実両方としてまとめられたのですか。

回答⑨

いいえ、その理解は正しくありません。ウィリアム・グラッサー博士は、最初に現実療法というカウンセリングの実践的手法を1960年代に提唱しました。[13](#) その後、1990年代に入り、現実療法の理論的基盤として「選択理論」を体系化したのです。[13](#) つまり、実践的なアプローチである現実療法が先にあり、その後その理論的根拠となる選択理論が確立されたという順序になります。

- 1960年代 - 現実療法(実践的手法)が提唱される [13](#)
- 1990年代 - 選択理論(理論的基盤)が体系化される [14](#)

したがって、選択理論が先にできて現実療法に含められたのではなく、逆に現実療法が先にあり、後から選択理論がその理論化として提唱されたという経緯になります。[12345](#) グラッサー博士自身が最初に実践的なアプローチを確立し、その後にそれを理論化していったと理解するのが適切です。

質問⑩

ありがとうございます。よく分かりました。今日お聞きしたグラッサー博士の現実療法と選択理論の関係や活用について、外部コントロールについても含めて、総括としてまとめた解説文をつくって貰えませんか。

回答⑩

回答

分かりました。外部コントロールについてのグラッサー博士の考えを加えて、総括文を書き換えます。グラッサー博士の現実療法と選択理論は、密接に関連しつつも異なる側面を持つ理論です。現実療法は、1960年代にグラッサー博士が提唱したカウンセリングの実践的手法です。クライアントの現在の人間関係に焦点を当て、問題解決を図ることを目的とします。外的要因ではなく、内側の5つの基本的欲求(生存、愛・所属、力、自由、楽しみ)が行動の動機付けになると考えます。一方、選択理論は1990年代に体系化された、現実療法の理論的基盤となる心理学理論です。人間の行動は外的刺激ではなく、内的欲求から動機付けられると説明します。全行動(行為、思考、感情、生理)は自分で選択できると考えています。両者に共通するのが、外部コントロールの否定です。グラッサー博士は、人間の行動は外部からコントロールされるのではなく、自分自身の内的欲求と選択によって決まると考えました。つまり、自己決定と責任を重視する理論なのです。両理論の違いは、現実療法が具体的なカウンセリング手法であるのに対し、選択理論は人間行動全般を説明する理論的枠組みである点です。したがって、実際の支援場面では以下のように使い分けられます。

- 現実療法を単独で活用し、クライアントとの具体的な関わり方を示す。
- 選択理論を単独で活用し、クライアントの行動原理を理解する。
- 現実療法と選択理論を組み合わせ、理論に基づきながら実践的な改善を図る。
- さらに他の理論とハイブリッドで活用することも可能。

つまり、グラッサー博士の二つの理論は、外部コントロールを否定し、内的欲求と自己選択を重視する点で特徴的です。理論と実践の両面から人間理解とその支援を可能にし、クライアントの自己決定を助ける有用な理論といえます。