

## 選択理論心理学の学びが家族関係に及ぼす影響

浜崎 隆 司\*, 檜 林 衿 子\*\*, 境 歩 美\*\*

(キーワード：選択理論心理学, 上質世界 (願望), 愛・所属の欲求, 行動と思考)

### I はじめに

近年、家族をとりまく環境の変化に伴い、子育てに関する複雑かつ多様な悩みを抱える親への対応が求められていると主張している(永井, 2018)。子育てに関する悩みは、子どもが成長しても解消されることはないであろう。児童期以降の子育てをしている家庭の悩みの一つに子どもとの関係があることが指摘されている。馬場・原田・坂西(2006)は思春期の子どもを目の前にして、子どもの行動が理解できず、親が悩むことは少なくないと述べ、悩みの内容として「子どもに言うことを聞かせようとつい手がでてしまう」、「子どもがときどき『キレ』そうになり、怖い」、「服装や髪形のこと子どもともめることがある」等を挙げている。同じ生活の場で長期間共に過ごす子どもとの関係が悪くなりストレスが生じる。この様な現状を改善するため、親が子どもとの関わりを見直し、子どもと共に親もストレスから解放され幸福を感じられるようになることが望まれる。

親が子どもとの関係を見直し、まず親自身が幸福を感じられることの重要性が指摘される理論として選択理論心理学(以下、選択理論とする)がある。選択理論は、アメリカの精神科医ウィリアム・グラッサーによって提唱された人間関係に焦点をあてた心理学である。グラッサー(2000)は、人は生まれながらに持っている基本的欲求を満たすため行動すると述べており、もし基本的欲求が満たされないときは気分が悪くなり、悩みやストレスが生じると指摘している。選択理論では、人は生まれながらに愛し愛されたい誰かと一緒に居たいという「愛・所属の欲求」、認められたい誰かの役に立ちたいという「力の欲求」、自分のことは自分で決めたいという「自由の欲求」、楽しいことをしたいという「楽しみの欲求」、食べたい寝たいという「生存の欲求」の5つの基本的欲求を持っているとする。さらにグラッサー(2000)は、人間のかかえる一見解決不能に思える問題の多くは、人間関係の問題であると主張している。つまり、身近にいる人との関係が悪くなると「愛・所属の欲求」が満たされなくなり、互いに認め合うこともできなくなるため「力の欲求」も満たすことができなくなる。互いを認め合えなければ相手の行動を制限することにつながり、「自由の欲求」と「楽しみの欲求」も満たすことが困難になるということである。すなわち、周りとの人間関係を改善することが基本的欲求充足への近道であり、個人が抱えている悩みやストレスから解放される有効な手段となることを述べている。

グラッサー(2000)は、また、「人は人を変えることはできない。変えられるのは自分自身である」と述べ、人が他人を変えようとする外的コントロールは人間関係を損なうため、内的コントロールこそが重要であることを指摘している。オペラント条件づけを始めとする外的コントロールでは、人や動物は外部からの刺激によって行動を変化させられると考えられており、その有効性が子育てにおいても評価されてきた。しかし、外的コントロールによって子どもを変えることは難しいことから、子どもとの良好な関係が作れずストレスを感じ自身が親として力不足だと落ち込む可能性がある。藤井(2018)は子育てにおいても、親は外的コントロールを手放し、良好な人間関係を維持することの重要性を述べている。親と子どもとの関係が良くなることで子どもが幸せになることと同時に、親自身も幸せになることが重要である。また、グラッサー(2000)はみじめな行動を選択することをやめたいと望む時に出来ることは①自分の求めているものを変える、②自分のしていることを変える、③両方を変えるのいずれかであるとも指摘している。つまり、親が子どもとの関係を見直し、親自身の思考や行為を変容させることで良好な関係を目指すのである。このような場合、子どもの上質世界(願望)に親が入ることが望ましい。グラッサー(2000)によると、上質世界(願望)とは、個人の基本的欲求を満たす人や物、

\*鳴門教育大学大学院 学校教育研究科 高度学校教育実践専攻 子ども発達支援コース

\*\*鳴門教育大学大学院 学校教育研究科 教職実践高度化系 子ども発達支援コース

信条がイメージ写真として入れられている脳の部分をいい、上質世界（願望）に入っている行動を選択すると気分が良くなると指摘している。

これまで、親が子どもとどう関わるかについていくつかの提言はされているものの、子育てにおいては、親が子どもをどう変えるかに焦点が当てられてきた。選択理論では人は人を変えることはできないという考えのもとに良好な人間関係を形成する理論である。

子育ても人間関係の1つと考えるなら、子どもをコントロールするのではなく、親が自分自身をいかにコントロールするかが重要な視点となる。親子の在り方に関して、グラッサー（2016）は子どもが小さいときから、自分の人生をコントロールする方法を親は教えるべきであること、子どものために多くのことをするのではなく、子どもが自分で行動を選択することが出来るように親が情報を提供することを指摘している。また、渡邊（2004）は親は、子どもの身体が大きくなると愛情を必要としているということ忘れて、大人と同じように対応する傾向があるが、創造性を駆使して発達段階にふさわしい愛情を積極的に示していくことが重要であると述べている。

実際の子どもとの関わりの中で親が選択理論を用いた場合、親側に焦点を当て、親自身にどのような思考と行為の変容が生じているのかについての実践研究は行われていない。本研究の意義は、子どもとの関わりにおいて、親が自身をどのようにコントロールすべきかという点にある。そこで、本研究は、選択理論を学び家庭で実践している親を対象とし、子どもとの関係が良好になった場合に、親自身の行動や思考がどのように変容していったのかそのプロセスを質的分析により明らかにすることを目的とする。

## II 方法

### 1 調査時期

2019年10月8日～10月9日

### 2 調査対象者

X県内の選択理論を家庭で実践している母親の中で、インタビューに同意を得た2名を抽出した。Table 1には2人のプロフィールが示されている。

Table 1 母親のプロフィール

Aさん	50代。長女22歳，次女20歳，三女17歳。選択理論の学習歴6年。
Bさん	50代。長男22歳，次男18歳，長女16歳。選択理論の学習歴6年。

### 3 調査方法

1人につき15～20分の半構造化インタビューを行い、SCAT (Steps for Coding and Theorization)を用いて分析を行った。

SCATとは、大谷（2008）が提案した質的データ分析手法である。データ分析の方法は〈1〉テキストの注目した語句を抜き出す〈2〉抜き出した語句を言いかえるテキスト外の語句を記入する〈3〉〈2〉を説明するためのテキスト外の概念を記入する〈4〉テーマ・構成概念を記入する〈5〉テーマ・構成概念を紡いでストーリーラインを記入するという順で行う。ストーリーラインとは「データに記述されているできごとに潜在する意味や意義を、主に〈4〉に記述したテーマを紡ぎ合わせて書き表したもの」と定義されている。<sup>註1)</sup>大谷（2019）はSCATの特徴として、手続きに従って作業を進めることで、それに導かれて無理なく分析と理論化を完結することができる<sup>註2)</sup>と述べている。一般的に質的研究は、採取したデータから分析者が必要な部分だけを抜き出して分析に利用するため、恣意的な分析となるという問題点がある。それを解決するためSCATでは、語句を抜き出すところからストーリーラインを入力するまで採取したデータ全体を見ながら分析を行う。ただし、大谷（2019）は、最終的に得られる結果は、量的研究にみられる一般性や普遍性とは異なり、質的研究の一般化は論文の結論自体ではなく、論文読者が論文を読み、自分に関連するケースと「比較」しながら、自分のケースのために「翻訳」することで、適用が可能となり、一般化が実現されるとも述べている。

注1 大谷（2019）は、ストーリーラインとは、ストーリーが「王様が死にました。その後、お后様が死にました」の様にできごとを起きた順序で記述したものではなく、「お后様が死にました。それは王様が死んだ悲しみのためでした」の様にできごとをその関係性を含めて記述したものと説明している。

分析にあたっては、まずインタビューデータの逐語録を作成後、筆者の視点で SCAT の手順に沿って抽出された言葉を 4 段階によって構成概念化した。さらに構成概念化に至るプロセスについて質的分析を専門とする心理学者 2 名による協議を行い、構成概念の妥当性について検討した。検討後、ストーリーラインを作成した。

#### 4 質問内容

選択理論を学んだきっかけと第一印象、学ぶ前と後で子どもとの関係がどのように変化したのかについてなど半構造化質問法を用いた。

#### 5 調査対象者への配慮

インタビューに際して「自身の年齢」「子どもの年齢」「選択理論の学習年数」を聞いた。インタビューの質問内容は事前に印刷したものを読んでもらい、インタビューに協力してもらえるかどうかの同意を得た。インタビューの内容は、研究以外に利用しないこと、またインタビューの内容から個人名や学校名等が特定されないよう配慮することも伝えた。

### Ⅲ 結果と考察

- ① A さんについて SCAT を用いた分析を行った結果、切片数は 11 であった。Table 2 には A さんへの質問内容と、それに対する回答を省略せず全て記載した。これは、いつ、どのようにして思考や行為が変容したのかを明確に示すためである。また、SCAT のストーリーライン作成において教師の言葉がどのように言い換えられ、概念化がなされたのかを示すために SCAT の分析過程全てを記述した。Table 3 にはストーリーラインが示されている。

Table 2 A さんの SCAT の分析過程

番号	発話者	テキスト	〈1〉テキスト中の注目すべき語句	〈2〉テキスト中の語句の言い換え	〈3〉左を説明するようなテキスト外の概念	〈4〉テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)
1	聞き手	ではまず最初なんですけれども、あなたの職種、仕事の内容、主に関わる子どもは何年生の子が多いかっていうのを教えて頂いてもよろしいですか。				
2	A	職業は中学校教諭で、仕事の内容は今は特別支援学級の担任なんですけれども、えとー、数年前までは、普通の教科、数学を教えたりしていました。主に関わる子どもは中 1 から中 3 です。	中学校教諭 特別支援学級 中 1 から中 3	中学校の先生 支援を必要とする生徒 中学生	義務教育 (特性) ハンディキャップ (特性) 思春期 (特性)	高度な専門性 障がい生徒
3	聞き手	はい、ありがとうございます。ではまず最初に選択理論心理学を学びたいと思った動機について教えて頂いてもよろしいですか。				
4	A	1 番最初は、家族の人間関係、特に夫との関係で自分が色々コミュニケーションとってるつもりで、こっちの気持ちはいっぱい伝えているんですけども、向こうはあまり喋らないタイプの人だったので、全然分からなくて、何でかがもう分からないというか。それで、こうイライラしたり、不安もあったり。で、不満がでてきて、同僚に何か言ったら、その同僚がたまたま選択理論の本を持っていて、こんな読んでみたらって、こういう考えもあるよってことがきっかけだったんですけど。	家族の人間関係 夫との関係 イライラ 不安 同僚 選択理論の本	身内 苛立ち 気がかり 知人 専門書	生活空間の共有 (条件) 同業者 (条件) 高度な知識 (条件)	近しい人 不満 焦燥感 先生 選択理論と出会い
5	聞き手	旦那さんとの関係からってというのが、1 番のきっかけということで。はい、分かりました。じゃあ、その選択理論心理学を初めて学んだときの第一印象というのはどうでしたか。				
6	A	第一印象は、あの、以前から思っていたこと、その通りが理論的になっていて分かりやすいな、と思いました。自分が伝えたいなと思うことが抽象的だったけれども、この理論を使えば色んな人に伝えやすいなと思って、すっと理論は入りましたね。	以前から思っていたこと、その通りが理論的になっていて分かりやすいな すっと理論は入りましたね	思考の具体化 腑に落ちる	知識の習得 (原因) 納得 (結果)	思考と理論の整合 習得

7	A	あと、家族とかの関わりの中でやっぱり我が子に対してこうであって欲しいとか身近であればあるほどやっぱりついつい気になって、娘3人いるんですけど、その選択理論を学び始めたころは高校生と中学生2人居たんですけど、やっぱりこう、親としてきちんと育てなくっちゃっていうような気持ちで、ついつい、そうしたらいけないとかこうあって欲しいとか、目指すもの、理想を壊く押し付けていた部分があったんだけれども、それは壊く無くなくて。私も教育者として何でも勉強って点数じゃないかっていうのは何となく感じてたので、別に点が悪かっても、あんまり責めることは言わなくてじゃあ次どうなりたいとか、どう頑張りたいとか。なんか、本人に考えさせるような会話に変えて。夫に対しても所詮他人は変えられないというところからスタートしたから、どんなにイライラしても変わらないよねっていう、ちょっとなんか、そういう、まだストーンとは落ちてないんだけれども前みたいにイライラはしなくなったから、自分が出来る挨拶、「お帰り」とか「おはようとか。」	娘3人 きちんとそだてなくっちゃ理想を壊く押し付けていた 次どうなりたい本人に考えさせるような会話 どんなにイライラしても変わらないよね	親としての使命感 次回への目標 思考の具現化 仕方ない	思い込み(原因) プラス思考 (条件) 柔軟さ(条件)	子育てに対する 固定観念 前向き 寛容
8	A	そういうことを言うようになったら、娘が言うのは「家庭の空気がちょっと変わってきたから、お母さんが選択理論っていうものを学び始めて、あれ、なんか空気が変わってきて、良い感じに変わってきたぞ」って思ったから、長女は選択理論を学んでみようと思って、C先生とか会があったときに一緒に行くとか誘うと来てくれて一緒に学んだりすることによって、長女は凄く選択理論がずっと入ったみたいで、それを自分が利用して、今まではやらなかったけど、一歩踏み出したら何か夢が実現する方向に変わるとか、イメージを壊く大事にして、こうなったら良いなというのを壊く具体的にイメージすることによって、自分の上質世界を、実際叶えていったんですよ。	良い感じに変わってきたぞ 長女は凄く選択理論がずっと入ったみたいで こうなったら良いな イメージ 実際に叶えた	事態の好転 腑に落ちる 目標 夢の実現	学ぶ意欲(原因) 納得(結果) モチベーションの向上(原因) 地道な努力 (条件)	マッチ 理論への関心 目標達成
9	聞き手	具体的に、もし差支えなければどの様な。				
10	A	簡単に言うと、スピーチコンテストで、英語のスピーチコンテストで優勝を目指してて。凄くダメ出しのように先生が指導してくれてるんだけれども、それが受け入れられなかったけど、(Aが)その先生が何のために言ってくれているのかとかいうのを、じゃあ、優勝した時にその先生に何て言いますかっていうのを(娘が)イメージしたら、「ありがとうございます」だったのでダメ出しされている時も「ありがとうございます」っていう気持ちになってやったら、まあ、2位だったので、一応県大会に行けるようになったとか。で、その後もハワイのx丸の交流で行くやつに応募したときも、あんまりそんなに実力的に勉強が凄く出来るとか英語が出来るとかそんなの無かったけど、面接の一番最後にちょっと勇気を出して、「私、絶対行きたいんです」っていうことをその面接官に言ったら、たまたまなんですけど、選んでもらえて、実際行ったりとか。またそれが大きく、デンマークに留学するっていう、留学に結びついて。なので、私が変わったことによって娘も変わっていったっていう事実があります。	英語のスピーチコンテストで優勝を目指しててダメ出しのように先生が指導優勝したときにその先生に何て言いますか 県大会に行けるようになった ハワイのx交流 私、絶対行きたいんです 実際行ったり留学	受賞を目標 厳しい指導 教師に伝える言葉 国際交流 強い意志 夢の実現	努力の必要性 (結果) 欠点の指摘 (結果) 感謝の言葉 (条件) 地元のイベント (特性) 確固たる意志 (条件) 目標達成(結果)	希望を叶える 批判的思考の教師 尊敬と感謝 セルフコントロール 実現可能
11	聞き手	すごいですねそれ。ありがとうございます。				



Table 3 Aさんのストーリーライン（アンダーラインはテーマ・構成概念を示す）

ストーリーライン	Aは高度な専門性を持っており、現在は主に障がいのある生徒と関わっている。かつてAは、 <u>近しい人に対して不満を持ち、時には焦燥感に駆られることもあったが、同じ学校の先生の薦めで選択理論と出会い、自身の思考と行動の整合を実感し、理論を習得していった。</u> 家族との関わりでは、 <u>以前は子育てに対する固定観念にとらわれていたが、理論を学ぶことで前向きで寛容に接するようになった。</u> 長女は <u>選択理論がマッチし、理論への関心が高まり、自身の目標達成することができた。</u> <u>希望を叶えるため、批判的思考の教師に対しても尊敬と感謝の念を抱き、セルフコントロールをし、実現可能にする。</u>
----------	--

Aさんのインタビューの内容及びストーリーラインを参照しながら考察する。Aさんは切片7で「親としてきちんと育てなくっちゃってという気持ちで、つつい、そうしたらいけないとかこうあって欲しいとか、目指すもの、理想を強く押し付けていた部分があったんだけど、それは強く無くなって。」と述べており、選択理論を学んだことで、最も大きな変容は、親の思い通りに子どもをコントロールすることをやめていることである。柿谷・井上（2011）は、「上質世界（願望）はそれぞれ違うので、相手の上質世界（願望）をけなしたり無視したりすると、人間関係は悪くなっていく。」と述べている。Aさんは自身の上質世界（願望）と子どもの上質世界（願望）の違いに気付き、良好な関係を構築するにはまず上質世界（願望）の中身の違いを知ることの重要性を知り、子どもの行動を寛容に受け入れることができたのだと考えられる。

また、切片7の「じゃあ次どうなりたいとか、どう頑張りたいとか。なんか、本人に考えさせるような会話に変えて」や切片10の「優勝した時にその先生に何て言いますかっていうのをイメージしたら」という部分から、Aさんは子どもが自身の未来を具体的に想像できるように関わっていることがわかる。井上（2004）は、選択理論を用いた学校でのカウンセリングにおいて、大切なのは、子どもの強く願っていることに焦点を当て、具体的に何をすれば良いか現実的に可能で有効な方法を共に考えていくことだと述べている。これは、親子関係にも当てはめられると考えられる。Aさんは子どもの上質世界（願望）に焦点を当て、子どもが自分で行動を選択できるよう支援をすることで自身が苛立ちを覚えることが減るのを実感している。そして切片8の「長女は選択理論を学んでみようと思って」や切片10の「私が変わったことによって娘も変わっていったという事実があります。」という部分から、親が選択理論を用いて関わることで子どもの欲求が充足したことがいえる。ストーリーラインにもあるように、Aさんの長女は、自らも選択理論を学ぶことで、最初は、英語の指導の教師を受け入れられなかったが、セルフコントロールにより、教師に対して尊敬と感謝の念を抱き、自身の英語のスピーチコンテストで成果をだすという目標達成することができた。Aさんは理論の実践の中で自身の思考と行動のみならず子どもの思考と行動の変容を確認している。

② Bさんについて SCAT を用いた分析を行った結果、切片数は15であった。Table 4 には Bさんへの質問内容と、それに対する回答を省略せず全て記載した。これは、いつ、どのようにして思考や行為が変容したのかを明確に示すためである。また、SCATのストーリーライン作成のために教師の言葉がどのように置き換えられ、さらに概念化がどのように行われたのかを示すために SCAT の分析過程全て記述した。Table 5 にはストーリーラインが示されている。

Table 4 Bさんの SCAT の分析過程

番号	発話者	テ ク ス ト	〈1〉テキスト中の注目すべき語句	〈2〉テキスト中の語句の言いかえ	〈3〉左を説明するようなテキスト外概念	〈4〉テーマ・構成概念（前後や全体の文脈を考慮して）
1	聞き手	ではまず最初に、ご自身の職種は何か、仕事の内容、あと主に関わる子ども達は何年生かっていうのを教えて頂いてもよろしいですか。				
2	B	はい。職種は養護教諭です。小学校の養護教諭で、主に保健室に居て応急処置をしたり、あと子ども達の話の聞いたり、校内環境を整えたり、子どもの心身の健康の管理をしています。	養護教諭 子どもの心身の健康の管理	保健室の先生 ヘルスケア	専門職（条件）	医療の知識
3	聞き手	ありがとうございます。選択理論心理学を学びたいと思った一番のきっかけの動機について教えて頂いてもよろしいですか。				

4	B	一番最初に選択理論をちゃんと知ったときに、私が今まで何となくこういう関わりで良いのかなって思っていたことが、「あ、これで良いんだ」と思えたこと。ストンと中に入ったので、ちゃんと学びたいと思いました。	「あ、これで良いんだ」ストンと中に入った	思考の明確化 腑に落ちる	知識の習得 (原因) 納得(結果)	思考と理論の整合
5	B	もう一つはやっぱり、C先生がされてるといことがおきかったです。C先生のことを知っていたので、「あ、この人がやっている選択理論だからやりたい」。この二本ですかね。	C先生 この人がやっている選択理論だからやりたい	先輩 一緒にやりたい	憧れ(結果) 信頼(原因)	尊敬する先生
6	聞き手	C先生のことは、事前に				
7	B	養護教諭の先輩なので。という意味で知っていたので。お人柄も。	お人柄も	人となり	性格(結果)	人格
8	聞き手	そうだったんですね。初めて学んだ時の、選択理論の第一印象っていうのはどの様なものでしたか。				
9	B	えーっとね、一番最初私の中にストンと落ちたのが、「他人と過去は変えられないが、未来と自分を変えられる。」っていう言葉が一番ストンと落ちました。「あ、これだ。」と思って。私の思っていたことはこれだ、と思って。そこからですね。	他人と過去は変えられないが、未来と自分を変えられる 「あ、これだ。」	変化するもの しないもの 自身の求めることと同じ	変化の有無 (特性) 納得(結果)	不変性と可変性 理論と思考の合致
10	聞き手	分かりました、ありがとうございます。で、えとー、家族やご友人との関わりはどの様になりましたか。				
11	B	子どもですね。うちの子、3人おって、下2人が今高校生なんですけど、一番下の子が不登校にまズなりました。3学期のときに、で、真ん中の今高校生の子も、高校辞めました。そういう状況になっても、私が受け入れることが出来た。ていうのが凄く大きいです。学校に行かないっていう選択をしたことや、学校を辞めるっていう選択をしたときにも、受け入れることができた。心から応援することが出来たので、今は順調に2人とも自分の道を歩むことが出来ているのかなって思っています。	不登校 高校辞めました 受け入れることが出来た 心から応援することが出来た	不登校の選択 自主退学 容認 励ます	学校を拒否 (結果) 除籍(結果) 支援(結果)	登校拒否の選択 背中を押す
12	聞き手	中退をされたり、不登校になったりを受け入れる時に、具体的にどの様な声掛けをされましたか。				
13	B	やっぱり、最初その状態になったときは、どうしてもそのことに囚われるんだけど、目の前の嫌なことに。行けないっていうマイナスのことだったり、学校今辞めてどうするっていうのがちょっとおきかったんですけど、C先生に聞いてもらいながら、今じゃなくてこの子の将来像を、ちゃんとやっている、ちゃんとやっていける大人になった将来像を描いているようになった。それが一番おっきいかなと思います。	目の前の嫌なこと 将来像を描いているようになった	回避したい出来事 将来の設計図	不都合(原因) 不利(原因) 見通し(結果)	予想外の出来事 不快感 ライフプラン
14	B	だから、私が受け入れることが出来たので、マイナスじゃなくて、プラスで受け止めた。次の段階へ進むためのステップなんだなーと。ステップのひとつ。そのおかげで元気に家の中で明るくやっていると、次の進路に向かって進むことが出来ているんじゃないかなーと思っています。	マイナスじゃなくて、プラスで受け止めた 次の段階へ進むためのステップ 明るくやっていると	ポジティブシンキング 成長 生き生き	思考の変化 (原因) 質的变化(原因) 充実した生活 (原因)	思考と行動の変化 進歩 欲求充足 内発的動機付け
15	聞き手	分かりました。ありがとうございます。				

Table 5 Bさんのストーリーライン(アンダーラインはテーマ・構成概念を示す)

ストーリーライン	Bさんは医療の知識を持っており、選択理論を聞いたときに思考と理論の整合がなされ、尊敬する先生からの話もあって学び始めた。尊敬する先生の人格も知っていた。理論を学ぶことで不変性と可変性の存在に気が付き、理論と思考の合致する。また、自身の子どもが登校拒否の選択をしていても背中を押すことができる。かつては予想外の出来事に不快感を覚えていたが、思考と行動の変化によりこれも進歩だと考えられ、ライフプランを立てる。子どもの欲求充足を促し、内発的動機付けを高めるよう関わった。
----------	---

Bさんのインタビューの内容やストーリーラインを参照しながら考察する。Bさんは自身の子どもが不登校や高校を中退したという経験がある。切片13に見られるように、かつては不登校や高校中退をマイナスなものとして考えていた。しかし切片13の「今じゃなくってこの子の将来像を、ちゃんとやっている、ちゃんとやっていける大人になった将来像を描けているようになった。」や切片14の「マイナスじゃなくって、プラスで受け止めた。次の段階へ進むためのステップなんだなーと。」という言葉から選択理論を学ぶことで、ストーリーラインにもあるように自身の思考と行動を変化させ、不変性と可変性を明確に意識しながら、子どもの選択を進歩だと捉え、肯定的に子どもを受け入れられるようになった。その結果、子どもは基本的欲求のいくつかの欲求が充足され親を自身の上質世界（願望）に入れた。そして切片14にみられるように、親の思考と行動の変容は子どもの思考と行動の変化につながり、結果的に子どもの雰囲気明るくなっている。藤井（2018）は、家庭において子どもは子どもなりに将来の夢を抱き、自分の欲求を持ち、それらを満たす能力ももっていると述べている。Bさんは子どもがどのような行動を選択しても、その行動が自立に繋がることだと考え支援することで、子どもの欲求が充足され、充実した日々を過ごすことができることを実感している。

#### IV 総合考察

いずれの事例も親自身の思考と行動を変化させ、子どもの欲求を満たす関わりをすることで子どもとの良好な人間関係を構築し、親自身の愛・所属の欲求も充足しようとしている。AさんもBさんも、かつては「子どもにはこの様に育てほしい」「学校に行ってほしい」など親としての理想を強く持っており、理想通りにいかなければマイナス思考になり、子どもに外的コントロールを用いることもあった。「私の行動は誰か、何かのせいである」という考え方や「私は他者の行動を変えることができる」という考え方は外的コントロールに基づいている（一般社団法人日本ビジネス選択理論能力検定協会, 2013）。当初、AさんもBさんも子どもの思考や行動を変えることができると考え、子どもが自分の思い通りに行動をしなければ、批判し、罰を与えるなどの外的コントロールを用いていたが、選択理論を学ぶことで、子どもにどのようになりたいのかを聞き、子どもの選んだ選択を肯定的に捉えるなど子どもの上質世界（願望）に入っているものを理解する関わりを行えるようになった。一方、子どもは自身の愛・所属の欲求が満たされ、親を上質世界（願望）に入れたことが推察される。子どもは自分を受け入れてくれる親がいることで自分の夢に向かって活動をすることができ、家庭でも親との関わりを楽しみ、そして良好な親子関係が構築され親自身も愛・所属の欲求が充足し幸せになることができた。

良好な親子関係の構築のための前提条件があるとすると、お互いの上質世界に、お互いの名前が刻まれるということであろう。それは信頼という絆で結ばれた関係ということもできる。具体的には、浜崎・田村・吉田・吉田・岡本・安藤・倉成（2012）が指摘するように、子どもが親を信頼するには、親が子どもを1人前の大人として認め、子どもの意見も聞き、一方で子どもに何か問題や悩みが生じたときには、親が相談相手となり時には助けたり励ましたりして支えてくれるという関係性である。子どもが自ら選択したことは子どもの選択として、子どもの意見を変えようとするのではなく、子どもの見方を理解した上でお互いの意見の違いを交渉する雰囲気を常にキープすることが重要と考えられる。最終的には、グラッサー（2001）が述べているように、選択理論は、親も子どももどのように感じるかを基盤にしており、自分が選択したという意識を持てるので、両者とも悪い気分ではなく良い気分を味わうことになる。逆に、親が子どもとの関係を難しいと考え、悩んでいるとき、おそらくその親のもとでの子どもは悩み、不幸であるということである。インタビューの内容から導き出されるのは、子どもをコントロールすることを捨て、良好な親子関係を作るためには、子どもが自ら選択したことを尊重し、心身の成長を援助することで親も子どもも幸せになることが重要だということである。

#### V 今後の課題

本研究では2人の母親にインタビューを行い、質的分析によって親の思考と行動の変容を明らかにし選択理論が親子の良好な関係構築に有効であることが明らかとなった。本研究で明らかとなった結果は2名の母親へのインタビューを分析したものであり、新たにデータを追加すると、結果が変化する可能性がある。これが本研究の限界である。今後もインタビューを継続して行い、親子関係構築の過程や親自身の欲求充足についてさらに検討したい。また、成人期以降の子どもと親の関係においても選択理論が有効であるか検討することが求められる。藤原・伊藤（2007）は成人になっても、結婚して子どもがいても、娘と母親の関係は解消されることなく続いて

いと述べている。良好な親子関係が生涯継続されることが望ましい。今後、選択理論の有効性をさらに検討し、成人期以降の子どもと親の良好な関係構築のための具体的な方法を提示できるよう研究を行う必要があると考える。

## 謝辞

本論文を執筆するにあたり、分析方法に関してご助言をいただきました四国大学短期大学部幼児教育保育科講師姫田知子先生に深くお礼申し上げます。また、インタビューにご協力いただきました保護者の方に心よりお礼申し上げます。

## 引用文献

- 馬場久志・原田裕子・坂西友秀 母親・父親の視点から見た現代家庭の実相 ― 子ども・母親・父親の関わりと非行問題 ― 埼玉大学紀要教育学部 (教育科学), 55 (2), 2006, 67-91
- 藤井清美 グラッサーの選択理論の日本での展開 ― 良好な母子関係育成に向けて ― 姫路大学看護学部紀要, 10号, 2018, 1-12
- 藤原あやの・伊藤裕子 青年後期から成人期初期にかけての母娘関係 青年心理学研究, 19, 2007, 69-82
- 浜崎隆司・田村隆宏・吉田和樹・吉田美奈・岡本かおり・安藤ときわ・倉成正宗 親子の信頼関係尺度に関する予備的研究 鳴門教育大学研究紀要, 27, 2012, 25-31
- 井上千代 選択理論との出会いと保健室での実践 選択理論心理学研究, 8, 1号, 2004, 61-68
- 一般社団法人日本ビジネス選択理論能力検定協会 ビジネス選択理論能力検定 アチーブメント出版株式会社, 2013, 12
- 柿谷正期・井上千代 選択理論を学校にクオリティ・スクールの実現に向けて ほんの森出版, 2011, 23
- 永井知子 若手保育者による「困り感のない保護者」への支援プロセスに関する質的研究 四国大学紀要 (A), 50, 2018, 63-72
- 大谷尚 4ステップコーディングによる質的データ分析手法 SCAT の提案 ― 着手しやすく小規模データに適応可能な理論化の手続き ― 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (教育科学), 54 (2), 2008, 27-44
- 大谷尚 質的研究の考え方 研究方法論から SCAT による分析まで, 名古屋大学出版会, 2019, 80-273
- 渡邊義 乳児期から思春期に見られる選択理論的発達過程について 選択理論心理学研究, 8, 1, 2004, 11-23
- ウィリアム・グラッサー グラッサー博士の選択理論 幸せな人間関係を築くために アチーブメント出版, 2000, 82, 125(William Glasser, M.D. Choice Theory A New Psychology of Personal Freedom, HarperCollins Publishers, 1998)
- ウィリアム・グラッサー あなたの子どもが学校生活で必ず成功する方法 アチーブメント出版, 2001, 41-42 (William Glasser, M.D. Every Student Can Succeed, BLACK FOREST PREES, 2001)
- ウィリアム・グラッサー テイクチャージ 選択理論で人生の舵を取る アチーブメント出版, 2016, 297 (William Glasser, M.D. Take Charge of Your Life, iUniverse, Inc. Bloomington, 2011)



## The effect of learning Choice Theory on family relationships

HAMAZAKI Takashi<sup>\*</sup>, NARABAYASHI Eriko<sup>\*\*</sup> and SAKAI Ayumi<sup>\*\*</sup>

The purpose of this study is to clarify the process of transformation of parental behavior and thinking practiced at home by studying Choice Theory, and to examine whether choice theory is effective for building a good parent-child relationship. Semi-structured interviews were conducted with two mothers who practice selection theory at home in X prefecture, and analysis was performed using SCAT (Steps for Coding and Theorization). As a result, it was found that by learning the theory of choice, they were involved in understanding and accepting what was in the quality world (desire) of children. As a result, the child's desire for love-belonging needs was satisfied, and the parent was put into the quality world (desire). Then, a good parent-child relationship was built, and the parents themselves were able to satisfy their desires for love and belonging and become happy.

---

<sup>\*</sup>Naruto University of Education Graduate School of Education Advanced School Education Practical Course Child Development Support Course

<sup>\*\*</sup>Naruto University of Education Graduate School of Education School Education Advanced Teaching Practice Child Development Support Course