

# 選択理論に基づく 新しい生き方



「選択理論は、精神科医グラッサー博士が提唱した心理学その理論通りに人が皆考えて行動すれば健全な責任によった自由を得て、幸福に満ちた平和な社会を実現できるというものです。そんな生き方の概要をお伝えします。

「人は自分の行動しかコントロールできない。人は自分の生き方を選択できる」という理論。「相手を変える」から「関係を変える」にシフトする意識が重要に。また、自分の選択により、自分の欲求は主体的に自身で満たそうというものでもあります。その際、他人の欲求充足のお手伝いをしながら自分も満たすのが、よ

り良い責任とされます。賢明な選択による自由・責任・歩み寄りを大切にして生きるのが選択理論なのです。

自分だけが我慢すればいいのか？について。我慢とは「我を怠る」とで、自分の欲求充足を怠る行為です。それに對し、忍耐とは「耐えるを認める」とやがてくる目的目標を達成するため、今の試練に耐えることを認める行為です。人生の目的や目標を明確にしておくことが選択理論に生きる前提となり、その点も重要ですよ。最後に、すべての行動には目的があり、その行動は無意識的にせよ、あくまでその人自身が選択しています。怒

りや落ち込みによる行動でもすべて目的があります。感情と行動の間に「本当はどうしたい？何を求めている？」といった自問を挟むことが、自由で責任を持つ選択の幅を広げることにつながるといえます。

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモノビル5F

<https://www.feelfine-cl.com>