

グラッサーの選択理論の日本での展開
ー良好な母子関係育成に向けてー

藤井 清美

**Development of Glasser's Choice Theory in Japan
- To Promote Favorable Mother-child Relationships -**

Kiyomi Fujii

姫路大学看護学部紀要

第10号

平成31年 3月31日発行

グラッサーの選択理論の日本での展開 ー良好な母子関係育成に向けてー

藤井 清美^{*1 *2}

Development of Glasser's Choice Theory in Japan - To Promote Favorable Mother-child Relationships -

Kiyomi Fujii^{*1 *2}

要旨

本研究の目的は、日本におけるグラッサーの選択理論の活用分野および、その有効性について明らかにし、良好な母子関係育成に向けての支援の示唆を得ることである。日本選択理論心理学会が刊行している第2巻から第13巻までの文献73件のうち、選択理論における活用分野に関すること、またその有効性について論述している文献63件を分析対象とした。さらに、論文の種類を理論的論文、実践報告、事例報告、調査報告で分類し、活用分野を確認した。その結果、選択理論の活用分野は、カウセリング分野、マネジメント分野、教育分野、医療・福祉分野であった。そのなかで、主に実践的に活用されている分野は、カウセリング分野と教育分野であった。ゆえに、選択理論は実用的で精神的支援と教育的支援に有効であり、良好な母子関係育成への子育て支援に活用できることが示唆された。

キーワード：選択理論、現実療法研究、文献検討、母子関係の育成

Abstract

To promote favorable mother-child relationships through support, we examined the scope of application and usefulness of Glasser's Choice Theory in Japan. Among the 73 academic papers in the 'Journal of the Japan Association' for 'Choice Theory Psychology' Vols. 2 to 13, 63 discussing the scope of application or usefulness of the theory were analyzed. They were also classified into 4 types: theoretical articles, practice, case, and survey reports, and areas using the theory were confirmed. These areas included counseling, management, education and medical/welfare services; the theory was mainly and practically used in counseling and education. The results support the practicability of the Choice Theory and its usefulness to provide mental and educational support. It may also be applicable to parenting support to promote favorable mother-child relationships.

Keywords : Choice theory, Reality Therapy Research, Literature review,
Favorable mother-child relationship promotion

はじめに

グラッサー (William Glasser.1925 - 2013) の 選
択理論心理学 (以下、選択理論と言う) は、心理療
法の「現実療法 (Glasser, 1965)」から生まれた。日

本においても、カウセリング分野ではリアリティセ
ラピー (Reality Therapy)、学校教育分野ではグラッ
サー・クオリティ・スクール (Quality School)、組
織・企業の分野ではリード・マネジメント (Lead
Management) と多岐にわたり応用されている (渡邊
義, 以下、渡邊^義と記載. 2003)。また、個人の人生
のあり方におけるライフスキル (Glasser, 2016) と
ともに、健康や人間関係に即した幸福論的側面をもつ
ため、日常生活での家庭、職場、地域での人間関係に
も老若男女を問わず、汎用的に活用されつつある。

選択理論では、5つの基本的欲求 (表1) をバラン
スよく充足することで心身の健康を保持することを主

*1 : 姫路大学看護学部看護学科

*1 : Development of Nursing, School of Nursing, Himeji University

*2 : 大阪総合保育大学大学院児童保育研究科

*2 : Osaka University of Comprehensive Children Education Graduate
School Graduate Course of Child Care and Education

張している。特にメンタルヘルスの維持には、「愛・所属の欲求」を満たすことが先決であり、そのためには他者との良好な人間関係を築くことを推奨している。

そして、グラッサー (1998,2000,2002,2016) は選択理論に基づく子育てについても言及している。ほとんどの親は温かく、愛情溢れる子どもに育つことを願い、勤勉で経済的にも慎重な人、道徳的で法律を遵守する人、相手を尊重する人などになっていけば、概ね効果的な子育てであったと考える (Glasser, 2016)。そのためには、子育てにおいても親は相手を変えられるという「外的コントロール^{注1)}」を手放し、「人間関係を壊す致命的な習慣^{注2)}」を止め、「人間関係を築く習慣^{注3)}」を身につけ、良好な人間関係を維持することを推奨している (Glasser, 1998,2000,2002,2016)。

我が国では、近年の核家族化の進行に伴い、地域コミュニティの衰退が母親を孤立させ、家庭・地域での養育力の低下および教育力の低下を助長させている。また面前DV (ドメスティックバイオレンス) を含め、児童虐待件数も年々増大している (厚生労働省, 2018)。さらに、『毒になる親 (Forward, 1989)』が日本で出版されて以来、過干渉・束縛・抑圧・依存など、子どもの自立を妨げる「毒親」とともに「毒母」という造語も耳にするようになった。親子関係のみならず、夫婦の不仲は家庭内病理の大きな誘因となり、子どもの成長発達に深い影響を及ぼす。幼い子どもは家庭内での人間関係から社会性を学ぶものであり、家庭内での人間関係が脆弱であると、幼い子どもにおいて、対人関係の能力や社会性の発達の妨げにもなる (Hoffman, 1963 Bowlby, 1988 戸ヶ崎他, 1997 田中, 2009 鈴木他, 2012 森下他, 2015)。そのためには、乳幼児期における母親との温もりのある良好な人間関係は愛着形成とともに、コミュニケーションスキルをはじめ、相手の立場になって考える創造性、いわゆる対人関係能力を高め、社会性を育む重要な要因となる (藤井, 2017)。母親が子どもとの良好な人間関係を築くためには、母親自身が心身ともに健康な状態であることが望ましい。しかし、昨今の養育をする母親は様々な育児ストレスや育児不安を抱えていることが多く報告されている (吉田, 2012)。

子どもの自立をめざし、健やかな成長発達を支えるためには、養育者である母親自身が自分の行動を効果的にコントロールすることができることが肝要である。ゆえに、選択理論における良好な母子関係育成に向けての検討は子育て中の養育を必要とする子どもをもつ母親への支援の一助になると考える。

表1 グラッサーの5つの基本的欲求

心	「愛・所属」の欲求	愛し愛されたい 仲間の一員でいたい
	「力 (承認)」の欲求	認められたい、達成したい、 人の役に立ちたい
	「自由」の欲求	自分のことは自分で決めたい 強制されたくない
	「楽しみ」の欲求	自分の好むことをしたい 楽しみたい
体	「生存」の欲求	食べたい、寝たい、休みたい

出典：柿谷正期, 井上千代 (2011) 選択理論を学校に、ほんの森出版, p.14

I 目的

本研究の目的は、日本における選択理論の活用分野およびその有効性について先行研究から明らかにし、良好な母子関係育成に向けての支援の示唆を得ることである。

II 調査方法

1. 文献収集と分析方法

日本では、1986年に米国のリアリティセラピー認定教育プログラムの一環として集中基礎講座が柿谷正期氏 (以下、柿谷^正と記載。現日本リアリティセラピー協会会長・現日本選択理論心理学会会長) によって、初めて日本に紹介された。その後、リアリティセラピーの認定教育プログラムの運営を目的に認定特定非営利活動法人日本リアリティセラピー協会が設置された、また、選択理論の研究と発展を目指し、リアリティセラピー、グラッサー・クオリティ・スクール、リード・マネージメントの普及啓発を目的に1993年10月に学術団体として「日本現実療法学会」が発足され、現実療法研究第1巻第1号が刊行された (認定特定非営利活動法人日本リアリティセラピー協会, 2018)。1993年より1～2年に1回のペースで学会誌が発行されていたが、2013年の第13巻第1号以降、刊行されていない。例年随時、論文の募集をしているが、投稿数が少ないため、現在刊行されていないのが現状である。また、1996年にグラッサーが「コントロール理論」を「選択理論」に改名されたことを受けて (認定特定非営利活動法人日本リアリティセラピー協会, 2018)、日本現実療法学会も2002年8月に「日本選択理論心理学会」と名称変更をしていた。そのため、2003年第7巻第1号より、学会誌も現実療法研究を「選択理論心理学研究」と改め、通算第13巻まで出版されている。

そこで、日本選択理論心理学会より出版された第2巻^{注4)} から第13巻までの文献73件を概観し、翻訳文6件と書評4件を除いた63件を対象とした。そのうち、

論文の種類を理論的論文、実践報告、事例報告、調査報告で分類し、活用分野の傾向を確認した。さらに選択理論による活用方法に関すること、またその有効性について論述されている文献63件を分析対象とした。なお、理論的論文は文献等から因果関係を読み解き、新たな事象や問題提起が示されているものとし、実践報告は実際に選択理論を活用した状況の現象を考察し、新たな事象や問題提起、方法の提案が示されているものとした。また、事例報告はカウンセリングを通して、新たな事象や問題提起、方法の提案が示されているものとした。さらに調査報告は研究目的や研究方法が明確で、客観的データに基づき新たな知見が得られているものとして捉え、整理した。

Ⅲ 結果

1. 日本における選択理論に関する論文の経年変化(図)

1994年から2013年の間で発行された63件を年別と論文別に分類した。年別に分類した結果、2007年の第10巻8件をピークに減少し、現在刊行されていない。また、論文別では理論的論文31件、実践報告14件、事例報告6件、調査報告12件と、文献から紐解く理論的論文が一番多かった。次いで、実践報告の14件であるが、事例報告の6件を合わせると20件となり、実践結果からの研究が3分の1を占めていた。2001年の第6巻からでは、アンケート調査による客観的データなどの調査研究がみられた。

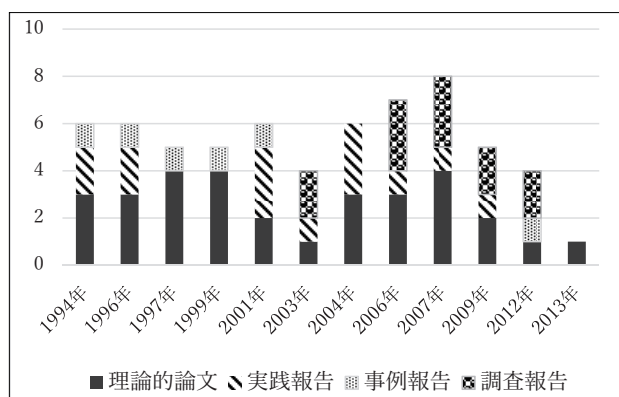


図 選択理論に関する文献数の年次推移

2. 日本における選択理論の活用分野と有効性

63件の分野別で仕分けした結果、選択理論を論理的に記述した文献13件、カウンセリング分野に関する文献18件、マネジメント分野に関する文献3件、教育分野に関する文献15件、医療・福祉分野に関する文献6件、選択理論に基づいた尺度作成と調査研究に関する

文献8件であった。

1) 選択理論の理論に関する文献(表2)

選択理論の理論に関連した文献13件では、聖書に関する思想からみるリアリティセラピーの有効性について論述した文献2件(文献A1, A3)、選択理論の概念要素に関連した文献5件(文献A2, A5, A6, A7, A8, A10)、メンタルヘルスに関連した文献2件(文献A4, A11)、他3件(文献A10, A13, A14)は選択理論心理学における発展性や課題を示唆する文献であった。

柿谷寿美江(以下、柿谷^寿と記載。文献A1)は聖書からみるリアリティセラピーの有効性を温かい人間関係のもとに成立することと、信仰思想の中で5つの基本的欲求が満たされ、充実感を得ることを幸福論に寄せて論じていた。さらに田畑(文献A3)は、リアリティセラピーの有効性を聖書的立場から評価していることから人の幸せへの助けになることを論じていた。そして、磯部(文献A10)は人の生活や人生の質を高められるポジティブ性を選択理論が包含していることを論じ、その方法論まで言及していた。また、メンタルヘルスに言及していた渡邊^義(文献A4)はストレス解消には基本的欲求のバランスに注目することであり、柿谷^正(文献A11)は良好なメンタルヘルスは良好な人間関係を確立させることを明示していた。さらに、報奨についての問題点(文献A2)と、ネガティブクリシティズム(文献A5)の人への批判の危険性については、良好な人間関係を阻害するものとして具体的に論じていた。また、渡邊^義(文献A6)は、人の乳児期から思春期における発達過程を選択理論での「上質世界^{注5)}」、「全行動^{注6)}」、「基本的欲求^{注7)}」などの基本概念から具体的に論じており、身体的発達とともに心理的発達への援助として示唆を示していた。そして、柿谷^正(文献A9)は選択理論の発展性について、選択理論は理論的基盤がしっかりしているため、薬物依存、矯正、精神疾患治療、家族カウンセリング、教育、マネジメントの領域において社会貢献できることを提案していた。

これらのことから、選択理論の有効性について、信仰的思想(文献A1, 文献A3)からの幸福論ではなく、人の生活や人生の質を高められるポジティブ性(文献A10)があり、具体的に活用できることがわかった。また、メンタルヘルスには基本的欲求のバランスに着目すること(文献A4)が重要であり、それとともに良好な人間関係が必要であり、人への報奨や批判はそれを阻害するものであった。さらに、人の心理的発達への支援にも有効であり、メンタルヘルスのみならず、教育、マネジメント等の領域においても発展的

に活用できるものであることがわかった

2) カウセリング分野に関する文献 (表3)

カウセリング分野に関連した文献18件では、リアリティセラピーをより効果的に活かす方法について論述している文献が6件 (文献B1, B2, B3, B4, B5, B6) であった。また、リアリティセラピーを用い、教育的な支援を行った実践報告が4件 (文献B9, B10, B11, B12)、カウセリングにおけるリアリティセラピーを用いた事例報告が6件 (文献B13, B14, B15, B16, B17, B18) であった。さらに、医療における告知時の精神的援助としてリアリティセラピーの有効性 (文献B7) と、カウセリング時に起こりやすい二重関係の問題について言及している文献 (文献B8) 2件であった。

リアリティセラピーをより効果的なものにするため、カウンセラーとクライアントの関係づくりには受容的であったり、友好関係であったりすることだった (文献B4)。また、カウンセラー自身が自分の願望を明確にし、目標を達成する充実感を得る経験が効果的なカウセリングにつながるということであった (文献B2)。これらのことから、良好な人間関係を形成していく上での自らの訓練に繋がるものであった。実践報告では、教育現場や児童自立支援施設などで対象者にリアリティセラピーを用いることで、自らで考え、決断し、実行するという内的動機づけによる行動変容がみられていた (文献B10, B13)。それらのことから、個人の成長を助け、教育的な支援に有効であることがわかった。

3) マネージメント分野に関する文献 (表4)

マネージメント分野では、企業におけるリード・マネージメントのあり方についての実践報告2件 (文献C1, C2) とリード・マネージメントにおける自己評価の活用方法について1件 (文献C3) のみであった。リード・マネージメントのあり方として、リーダーは明確なビジョン (上質世界) をもち、自らの基本的欲求を満たすことが大切であり、その仲間の基本的欲求を充足し合える職場環境づくりが重要であった (文献C1, C2)。

4) 教育分野に関する文献 (表5)

教育分野に関連した文献15件のうち、「上質^{注8)}」な教育について理論から論じている文献が5件 (文献D1～D5)、人格教育など発達心理教育の視点から論じている文献が1件 (文献D7)、選択理論を教育現場で実践的に用い、教育に有効であることを論述した文献が5件 (文献D8, D9, D11～D13) であっ

た。また、地域における教育的支援のために選択理論を活用した実践結果を報告している文献が2件 (文献D7, D10) であった。そのうち、授業形式の中で、選択理論の有効性を量的調査で明らかにしている文献が4件 (文献D8, D10～D13) であった。

教育現場では、渡邊奈津子他 (以下、渡邊^奈と記載、文献D8) のクラス運営への活用を機に、小学生を対象に保健室で活用し、子どもの自己肯定感を育むことに成功していた (文献D11)。続いて沢田 (文献D12) は中学生を対象に人間関係の円滑化をめざし、選択理論の導入と独自のYKシート (選択理論のカラーチャートを基にしたもの) の有用性を調査し、良好であったことを報告している。特にシートがあることによって視覚的に理解がしやすく、生徒自身の現状の見極めと新しい行動選択が促進されていた。そのことから、個人の成長を支援するだけでなく、集団への教育においても有効であることがわかった。

5) 医療・福祉分野に関する文献 (表6)

医療・福祉分野に関する文献6件のうち、医療分野に関する文献3件 (文献E1, E5, E6) であった。高野 (文献E1) は、アトピー治療のための生活習慣の改善に選択理論を用いた改善法を提案している。また、福祉分野において、選択理論における知的障害者の人権擁護への支援に向けて論述している文献が3件 (文献E2, E3, E4) であった。

6) 選択理論に基づいた尺度作成と調査研究に関する文献 (表7)

他分野に関連した文献8件については、内的コントロールや外的コントロールについて (文献F1, F2, F5, F7, F8) と基本的欲求プロフィール (文献F3, F4, F6) に関することであった。武田 (文献F1) の外的コントロールおよび内的コントロールと健康との関係については、量的な調査を行っており、内的コントロールの行動は健康を維持されることを明らかにしていた。また、昇 (文献F2) は、ポジティブ思考が内的コントロールの思考に類似していることを報告している。さらに、工藤他 (文献F5) は内的コントロール尺度を作成しており、金澤他 (文献F7) は高校生を対象に内的コントロールとストレスの関連性を調査していた。それから、選択理論の要となる基本的欲求に着目し、成人用の基本的欲求尺度作成 (文献F4) を機に、大学生用の基本的欲求尺度 (文献F6) も作成されていた。

武田 (文献F1) の研究では、選択理論集中講座の受講前後の外的コントロールと内的コントロールを調査し、評価を得ていた。また、メンタルヘルスとの関

係においても外的コントロールが健康を害するという結果であり、選択理論の行動が健康保持に有益であることを明らかにしていた。その後、日本において、馬場他（文献F4）の基本的欲求尺度や工藤他（文献F5）の内的コントロール尺度が開発され、客観的デー

タのもと心理的支援や教育的支援を行う上での有効なツールであり、選択理論がより有効であることを明らかにしていた。

表2 選択理論の理論に関する文献概要

文献番号	著者名 (出版年)	タイトル	掲載誌名	研究 種別	研究の主概要
A1	柿谷寿美江 (1996)	リアリティセラピーと聖書	現実療法研究 第3巻第1号	理論的 論文	聖書からみるリアリティセラピーの有効性を人の幸福論的側面から論述している。
A2	柿谷 正期 (1999)	報奨による罰	現実療法研究 第5巻第1号	理論的 論文	報奨の問題点を5つ列挙し、相手をコントロールする目的を持った報奨は、長期的な観点から見て利点はなく、むしろ有害である。特に報奨は「自己決断」の原則と、「内的動機づけ」の原則を失うことを主張している。
A3	田畑 雅紀 (1999)	聖書の立場から見た現実療法 の有効性	現実療法研究 第5巻第1号	理論的 論文	聖書的思想における現実療法の手法を関連づけた見解を論述している。
A4	渡邊 義 (1999)	選択理論とストレスコントロール	現実療法研究 第5巻第1号	理論的 論文	選択理論におけるストレスコントロールについて、ストレスを解消するためには、問題にのみとらわれることなく、基本的欲求のバランスに注目することを主張している。
A5	柿谷 正期 (2001)	ネガティブ・クリティシズム	現実療法研究 第6巻第1号	理論的 論文	人への批判についての危険性や影響を選択理論から論述している。
A6	渡邊 義 (2004)	乳児期から思春期に見られる 選択理論心理学的発達過程について	選択理論心理学研究 第8巻第1号	理論的 論文	乳児期から思春期に見られる発達段階を選択理論心理学の観点で整理し、愛・所属・力・自由・楽しみといった心理的な基本的欲求から学習課題を示唆している。
A7	磯部 隆 (2006)	選択理論の特質と課題に関する 論考～選択理論とコーチング システムの比較・検討～	選択理論心理学研究 第9巻第1号	理論的 論文	選択理論とコーチングを比較し、その共通点と相違点を取り上げ選択理論の特質とその課題についてを明らかにしている。
A8	磯部 隆 (2007)	選択理論心理学の思想と理論と 技法に関する論考～個人心理学 のシステムとの比較・検討～	選択理論心理学研究 第10巻第1号	理論的 論文	選択理論と個人心理学のシステムと平行して、選択理論の思想、理論、技法について論考している。
A9	柿谷 正期 (2007)	選択理論の発展とその位置づけ	選択理論心理学研究 第10巻第1号	理論的 論文	選択理論心理学の変遷について言及している。
A10	磯部 隆 (2009)	選択理論のポジティブ性とその 育成の方法論に関する論考	選択理論心理学研究 第11巻第1号	理論的 論文	選択理論には、どんな点にポジティブ性があり、どのように育成したらよいかについて、考察し、選択理論のもつ価値と選択理論の心理教育について論述している。
A11	柿谷 正期 (2009)	メンタルヘルスに関する一考察	選択理論心理学研究 第11巻第1号	理論的 論文	良好なメンタルヘルスは薬物で得られるのではなく、良好な人間関係を確立することから始まることを言及している。
A12	柿谷 命 (2012)	REALITY THERAPY History and Systems of Reality Therapy	選択理論心理学研究 第12巻第1号	理論的 論文	リアリティセラピーの歴史とシステムについて論述している。
A13	馬場 悠輔 瀬田 剛 (2013)	「2つの島の物語」－まとめ と問題点－	選択理論心理学研究 第13巻第1号	理論的 論文	「人間関係をしなやかにするたったひとつのルールはじめての選択理論」について、グラッサーの選択理論との差異を言及している。

表3 カウンセリング分野に関する文献概要

文献 番号	著者名 (出版年)	タイトル	掲載誌名	研究 種別	研究の主概要
B 1	青木 仁志 (1994)	効果的なカウンセリングセ ールス	現実療法研究 第2巻第1号	理論的 論文	セールス活動におけるリアリティセラピーとコント ロール理論をベースにしたカワセリングセールスを論 述している。
B 2	東 誠一 (1994)	私のカウンセリングは、な ぜうまくいかなかったか ロバート・ウォボルディ ング著『セルフコントロ ール』から私が学んだこ と	現実療法研究 第2巻第1号	理論的 論文	著者の実践において『セルフコントロール』から効果 的なカウンセリングのあり方について論述している。
B 3	飯島 俊治 (1996)	より上質なリアリティセラ ピーを求めてⅠ ～自己の体験から3つの提 案	現実療法研究 第3巻第1号	理論的 論文	より上質なリアリティセラピーについて、①核心的な 問題にふれるための工夫、②上質世界のさぐり方、③ プランに入る前の決意について、論述している。
B 4	飯島 俊治 (1997)	より上質なリアリティセラ ピーを求めてⅡ ～「受容」「脚本」を意識して	現実療法研究 第4巻第1号	理論的 論文	クライアントとの関係づくりにおける受容と、脚本分 析によるより上質なリアリティセラピーについて論術 している。
B 5	柿谷寿美江 (1997)	選択理論を効果的に生かす	現実療法研究 第4巻第1号	理論的 論文	日常生活のなかで、選択理論に効果的に生かすための 示唆を論述している。
B 6	渡邊 義 (1997)	カウンセリングにおける笑 いとユーモアの探求	現実療法研究 第4巻第1号	理論的 論文	リアリティセラピーにおける笑いとユーモアの必要性 について論述している。
B 7	恒藤 暁 (1999)	真実を伝える：告知とリア リティセラピー	現実療法研究 第5巻第1号	理論的 論文	医療における告知についてのリアリティセラピーとの 見解について論述している。
B 8	柿谷 正期 (2004)	カウンセリングと性的感情	選択理論心理学研究 第8巻第1号	理論的 論文	カウンセリングにおける性的感情を二重関係の観点か ら倫理問題について言及している
B 9	飯島 俊治 (1994)	高校カウンセラー室におけ るリアリティセラピーの活 用	現実療法研究 第2巻第1号	実践 報告	学校でのカウンセリングを発展させるキーポイント は、生徒にとってのベストなカウンセリングと同時 に、担任にとってもベストなカウンセリングであるこ とを提言している。
B10	永島 正治 (1996)	教議院におけるリアリティ セラピーの活用	現実療法研究 第3巻第1号	実践 報告	少年院で子どもとの良好な関係を促進するためにリア リティセラピーを成功させた要因を4つの視点から報 告している。
B11	柴山 謙二 (2003)	スクールカウンセラーによ る現実療法を用いた教育相 談	選択理論心理学研究 第7巻第1号	実践 報告	現実療法を用いた事例からカウンセリングの成功要因 とスクールカウンセラーとしての改善点について報告 している。
B12	柴山 謙二 (2004)	いじめられる辛さを訴える 女子生徒へのグループ・カ ウンセリング	選択理論心理学研究 第8巻第1号	実践 報告	いじめられて辛く苦しい状況に陥った中学女子生徒に 対して、現実療法を使ったグループ・カウンセリング の成功要因と留意点について、報告している。
B13	飯島 俊治 (1994)	不登校の高1生に対するカ ウンセラー室のかかわり	現実療法研究 第2巻第1号	事例 報告	10回のカウンセリングの結果、生徒は退学を選択し たが、生徒のセルフイメージの問題と、母親との関係 のあり方に焦点を当てることが、今後の問題解決の示 唆としている。
B14	渡邊 義 (1996)	無気力症に対するアプロ ーチ	現実療法研究 第3巻第1号	事例 報告	勤労意欲がない無職だった男性へのカウンセリング で、クライアントの否定的な言動や効果的とは思えな い行動を受容しながら、1年半に渡るカウンセリング の成果を報告している。
B15	田畑 雅紀 (1997)	精神科に入退院を繰り返す 青年へのアプローチ	現実療法研究 第4巻第1号	事例 報告	精神科に入退院を繰り返す男性へのカウンセリング で、基本的欲求の充足を助けることに焦点をあててい たが、クライアントの判断で向精神薬を止めてしま い、カウンセリングも中断してしまった事例報告であ る。
B16	赤堀周一郎 (1999)	リアリティセラピーにより 有効な精神的支援ができた 進行子宮体癌の一例	現実療法研究 第5巻第1号	事例 報告	医療現場において、リアリティセラピーによる癌患者 への精神的支援が有効であったことを報告している。
B17	田畑 雅紀 (2001)	職場で知覚異常に悩まされ る女性へのアプローチ	現実療法研究 第6巻第1号	事例 報告	所属の欲求や力の欲求の喪失からくる知覚異常と抑う つの症状に悩むクライアントにリアリティセラピーを 実施し、良い結果を報告している。
B18	米田 薫 (2012)	家庭内暴力を伴う不登校生 徒への訪問教育相談	選択理論心理学研究 第12巻第1号	事例 報告	リアリティセラピーと訪問教育相談が本事例に果た した役割をクライアントの心理的成長の過程に沿って 検討した結果を報告している。

表4 マネジメント分野に関する文献概要

文献 番号	著者名 (出版年)	タイトル	掲載誌名	研究 種別	研究の主概要
C1	須山 康男 (1994)	リアリティセラピーを用いた組織活性化の事例 ーボスマネジメントから リードマネジメントへー	現実療法研究 第2巻第1号	実践 報告	企業におけるリードマネジメント活用への実際を報告し、リーダーが自らの基本的欲求を満たすことをの大切さを提案している。
C2	須山 康男 (1996)	リードマネジメントによるリアリティセラピー 職場への活用方法	現実療法研究 第3巻第1号	実践 報告	リードマネジメントで大切なことは明確なビジョン（上質世界）をもち、一緒に働く仲間と共有しながら、共に基本的欲求を充実し合える職場環境づくりを提言している。
C3	須山 康男 (2001)	自己評価への取り組み ー考察および職場での活用 方法ー	現実療法研究 第6巻第1号	理論的 論文	リードマネジメントにおける自己評価についての見解である。

表5 教育分野に関する文献概要

文献 番号	著者名 (出版年)	タイトル	掲載誌名	研究 種別	研究の主概要
D1	柿谷 正期 (1994)	クオリティ・スクール	現実療法研究 第2巻第1号	理論的 論文	リアリティセラピーが教育の「上質」に関わるようになった経緯とクオリティ・スクールの特徴などについて論述している。
D2	柿谷 正期 (1996)	クオリティ・スクール(2)	現実療法研究 第3巻第1号	理論的 論文	デミングの「14項目」「7つの死に至る病」「5つの障害」からみる教育界への適応について言及している。
D3	柿谷 正期 (1997)	競争より共生	現実療法研究 第4巻第1号	理論的 論文	競争システムについて、生産的か、人格形成、人間関係から論じ、共生システムに向けて有害であることを提言している。
D4	柿谷 正期 (2003)	教育と暴力	選択理論心理学研究 第7巻第1号	理論的 論文	教育界においての暴力について、モンティ・ロバーツの馬の調教から外的コントロールを言及している。
D5	鎗田 謙一 (2006)	競争から協力へ	選択理論心理学研究 第9巻第1号	理論的 論文	競争が生み出す影響について言及し、上質を追求するためには、温かい人間関係のなかでの共生のシステムを提言している。
D6	渡邊 義 (2007)	選択理論に基づいた発達の 心理教育「人格教育」「メン タルヘルスの教育」「QOL の教育」	選択理論心理学研究 第10巻第1号	理論的 論文	発達心理教育において、選択理論に基づいた「人格教育」「メンタルヘルス」「Quality Of Lifeの教育」を提示している。
D7	篠田 真宏 (2001)	クオリティ・キャンプへの 取り組み	現実療法研究 第6巻第1号	実践 報告	選択理論をベースにしたキャンプを行い、教育的支援への有効性について論述している。
D8	渡邊奈都子 渡邊 義 (2001)	クオリティクラスへの試み ーRTの実践とその効果の 検証ー	現実療法研究 第6巻第1号	実践 報告	リアリティセラピーにおける授業運営、学習効率、教師学生間での関係構築についての有効性を論述している。
D9	金澤 伸二 (2006)	高校物理における共同学習 を用いた授業の提案	選択理論心理学研究 第9巻第1号	実践 報告	選択理論に基づいた学校（Glasser Quality School）で行われている共同学習を基に、物理の授業モデルを提案し、論述している。
D10	磯部 隆 (2001)	学習の効果と選択理論	現実療法研究 第6巻第1号	実践 報告 (調査)	選択理論におけるヒューマンセミナーを実施し、アンケートの結果より、家庭、職場などでかなり役に立っている人が7割以上であったことを報告している。
D11	井上 千代 (2004)	選択理論の出会いと保健室 での実践	選択理論心理学研究 第8巻第1号	実践 報告 (調査)	小学生を対象に自己肯定感についての調査を行い、子どもの自己肯定感の育成に選択理論が有効であることを明らかにしている。
D12	沢田 有香 高野 和子 (2007)	中学生期への選択理論導入 の試み～中学生向け選択理 論適用シートの提案と活用 をめざして～	選択理論心理学研究 第10巻第1号	実践 報告 (調査)	選択理論を中学生に適用した集団保健指導や日常の学校生活場面での支援の実践を紹介している。また、それらの支援促進ツールとして独自に開発したYKシートの紹介とともにそれらの効果について論述している。
D13	沢田 有香 高野 和子 (2009)	選択理論心理学によるセルフ コントロールの授業と主 観的統制感尺度の関連につ いての一考察	選択理論心理学研究 第11巻第1号	実践 報告 (調査)	選択理論を用いた対人関係におけるセルフコントロールの授業を行い、自己の内的統制感についての調査結果報告している。
D14	渡邊奈都子 (2003)	選択理論心理学から考える 性教育	選択理論心理学研究 第7巻第1号	調査 報告 (量的)	学校および家庭で行われた性教育を受けた青年期の学生を対象に性に対する認識を明らかにし、選択理論における望ましい人間関係を構築するための性教育について論述している。
D15	渡邊 義 (2003)	日本におけるRT/CTの実 践的適用と心の教育として の役割	選択理論心理学研究 第7巻第1号	調査 報告 (量的)	日本選択理論心理学学会会員408名を対象に、学習効果についての調査結果を報告している。

表6 医療・福祉分野に関する文献概要

文献番号	著者名 (出版年)	タイトル	掲載誌名	研究 種別	研究の主概要	
E 1	高野 和子 (2004)	アトピー治療から学ぶ生活習慣の改善～選択理論心理学及び漢方医学からの提案～	選択理論心理学研究 第8巻第1号	理論的 論文	医療	アトピー治療のための生活習慣改善法を選択理論と漢方医学から提案している。
E 2	山川 遊子 (2004)	重度知的障害者の選択理論による理解～取りまく社会との共存と障害者の人権～	選択理論心理学研究 第8巻第1号	実践 報告	福祉	重度知的障害者への理解を選択理論から言及し、障害者の人権について報告している。
E 3	山川 遊子 (2006)	重度の知的障害者の支援計画を作成するために～選択理論からのアプローチ～	選択理論心理学研究 第9巻第1号	理論的 論文	福祉	選択理論における重度の知的障害者への支援について、提言している。
E 4	山川 遊子 (2007)	倫理綱領を用いた障害者虐待防止へのアプローチ	選択理論心理学研究 第10巻第1号	理論的 論文	福祉	選択理論の観点から、職員の心理に焦点を当て、障害者に対する虐待を防ぐために倫理綱領を効果的に活用する方法について言及している。
E 5	柿谷 正期 佐藤 真司 瀬田 剛 馬場 悠輔 (2006)	自閉症への多角的アプローチ	選択理論心理学研究 第9巻第1号	調査 報告	医療	自閉性障害の治療として、5つの方法（GFCF食の実践、腸管浸漏症候群の治療、視覚的統合学習、軽度三角頭蓋の矯正）を提示している。ただし、自閉症の原因は複雑であるため、この問題に対する学際的な収束が最善のアプローチとして報告されている。
E 6	佐藤 真司 (2006)	精神衛生における食生活の影響～機能的低血糖症について～	選択理論心理学研究 第9巻第1号	調査 報告 (量的)	医療	機能的低血糖症と呼ばれる疾患が存在するということを仮定し、食生活状況と砂糖摂取状況に注目し、精神衛生のひとつの指標として精神的健康度をとりあげ、その関連を比較検討している。

表7 選択理論に基づいた尺度作成と調査研究に関する文献概要

文献番号	著者名 (出版年)	タイトル	掲載誌名	研究 種別	研究の主概要	
F 1	武田 浩司 (2006)	選択理論心理学における外的コントロールと内的コントロールのプロフィール調査	選択理論心理学研究 第9巻第1号	調査 報告 (量的)		選択理論における「人間関係を破壊する7つの致命的習慣」と「より良い人間関係を確立するための7つの習慣」が友人関係の中でどの程度行われているか、統制の位置とメンタルヘルスとの関係を調査している。結果、選択理論を学ぶことで両習慣に有意な変化があった。また、外的コントロールの行動によって健康を害し、選択理論の行動によって健康が維持されることを示唆していた。
F 2	昇 明子 (2007)	精神的健康をもたらすポジティブ思考と効果的な内的コントロールの類似性の考察～選択理論を知らないポジティブ思考の2名のナラティブリサーチより～	選択理論心理学研究 第10巻第1号	調査 報告 (質的)		ストレスに対するポジティブ思考の特徴と、効果的な内的コントロールとの類似性については、「行動は行為と思考で変化させる」、「効果的な上質世界の張替え」、「行動の責任の定義」に基づいた行動、「良好な人間関係を築く」という点で、効果的な内的コントロールの考え方に類似していることを報告している。
F 3	田中 宏明 柿谷 正期 馬場 悠輔 (2007)	基本的欲求プロフィールの主要5因子性格検査との関連性研究	選択理論心理学研究 第10巻第1号	調査 報告 (量的)		馬場（2004）の基本的欲求プロフィールの改訂版を因子分析や信頼性分析を用いて、Big Five（主要5因子性格検査）との相関関係を検討し、報告している。
F 4	馬場 悠輔 瀬田 剛 柿谷 正期 (2007)	選択理論における基本的プロフィールの研究－基本的欲求尺度の作成－	選択理論心理学研究 第10巻第1号	調査 報告 (量的)		各欲求（生存、愛・所属、力、自由、楽しみ）の因子構造について内容的妥当性の面から新たに項目を加えた109項目からなる基本的欲求プロフィール尺度の妥当性及び信頼性の検討を行い、一般成人用の尺度を作成している。
F 5	工藤 智 柿谷 正期 (2009)	内的コントロール尺度の作成	選択理論心理学研究 第11巻第1号	調査 報告 (量的)		内的コントロールおよび外的コントロール作成のための原項目の作成、尺度の因子構造および信頼性の検討結果を報告している。
F 6	森山 陽太 馬場 悠輔 柿谷 正期 (2009)	選択理論心理学における大学生用基本的欲求プロフィール尺度の作成	選択理論心理学研究 第11巻第1号	調査 報告 (量的)		基本的欲求プロフィール（馬場2007）について、各欲求の内容的妥当性、また大学生の生活環境面を考慮し、新たな項目を加えた大学生用基本的欲求尺度の作成を行い、信頼性・妥当性の検討をし、報告している。
F 7	金澤 伸二 東福 和子 浦野 悦子 山川 遊子 (2012)	高校生の内的コントロール度とストレスの関係について	選択理論心理学研究 第12巻第1号	調査 報告 (量的)		高校生の内的コントロールの実践度とストレスの関連性を調べ、それぞれの間の性差・学年差などを調査し、報告している。
F 8	萩尾 寛江 久田 高裕 尾原 正江 (2012)	ひきこもり家庭についての選択理論研究－父子関係・母子関係を中心に－	選択理論心理学研究 第12巻第1号	調査 報告 (量的)		ひきこもりと非ひきこもり家庭内の内的コントロール、外的コントロールの度合いと父子関係、母子関係との関わりについて比較検討し、報告している。

Ⅳ 考察

1. 日本における選択理論の活用分野から子育て支援への可能性

1993年に日本現実療法学会が発足され、2007年（第10巻）をピークに文献数は激減し、2013年（第13巻）以降、発行されていない。2018年6月で学会員数は674名（日本選択理論心理学会、2018）であり、教職関係や医療関係などの専門職も在籍しているが、研究機関に所属している者が極少数であることが原因であると考えられる。また、WGI（ウィリアム・グラッサー・インターナショナル）の国際大会においては、2018年7月、アチーブメント株式会社の青木仁志氏がリード・マネジメントについて、基調講演を行うなどの参加が見受けられた。しかしながら、刊行当初より、文献に基づく理論的研究や実践報告、事例報告はわずかながらも報告されており、選択理論の翻訳書がない中での普及活動の一環であり、選択理論の活用を考えている人たちにとっては大きな助けとなるツールであったと考える。また研究動向から、研究報告の次に実践的な報告が多く、カウンセリング分野のリアリティセラピーと学校教育分野が多くみられた。両分野とも成果を生み、その有効性とより効果的なツールにしていくための示唆であった（飯島、1994；B9 永島、1995；B10 柴山、2005；B11 柴山、2004；B12 篠田、2001；D7 渡邊^義他、2001；D8 金澤、2006；D9 井上、2004；D11）。それは、基本的欲求の充足の重要性とともに良好な人間関係の構築方法をそれぞれの状況から具体的に示し、対象者の行動変容がみられたことを実証しているものであった。これらのことから、選択理論は精神的支援と教育的支援に有効であり、現実的で、かつ実用的なツールであると考ええる。

しかしながら、その有効性について量的に調査したものは極わずかであった（磯部、2001；D10 沢田他、2007；D12 沢田他、2009；D13 渡邊^義、2003；D15、金澤他、2012；F7 萩尾他、2012；F8）。磯部（2001；D10）の地域の人を対象にした選択理論の研修結果では、家庭や職場などで7割が役に立ったということであったが、その後の調査はなく、継続的な効果は不明であり、継続的な有効性については今後、調査が必要であると考ええる。また、渡邊^義（2003；D15）は、選択理論の基礎集中講座を受講した学会員を対象に受講後に活用状況と自己啓発への影響について調査をしていた。活用状況においては、本研究結果同様、カウンセリング、教育、マネジメント、医療・福祉などの職業生活に関わる分野に多く活用されているという結果であり、乳幼児を対象にした子育て支援に関する

内容はなかった。しかし、対象者の職業から保育士、看護師などの専門職が選択理論を活用していることから、子育て支援において活用されていることが推測できる。さらに、渡邊^義（2003；D15）の自己成長・自己啓発への影響については、状況変化に対する適応力、対人技術、問題解決力の向上につながっており、母親の自己成長と母子関係育成への支援に有効であるとする。さらに、教育分野においては、井上（2004；D11）が小学生を対象に自己肯定感の調査を行い、のちに選択理論を用いた子どもの自己肯定感を育む活動をしていた。自己肯定感を育むためには、基本的欲求の充足の重要性と良好な人間関係構築の方法を教え、不登校者数を減少させるという実績を残している（柿谷^正他、2011）。母子間の良好な人間関係は自己の存在価値を高め、自己肯定感を育むことにもつながり、子どものみならず、相互尊重の中で母親にも共有できるものとする。これらの文献検討から、選択理論が母親の精神的支援や教育的支援につながり、子育て支援においても活用の幅が広がると考える。

しかしながら、子育てに関する文献は萩尾他（2012；F8）の1件のみであった。それは、ひきこもり家庭における母子・父子関係と外的・内的コントロールとの調査であり、父子関係における外的コントロールが影響していることの報告のみで、選択理論心理学会誌による乳幼児をもつ母親への調査は皆無であった。今後は、養育を必要とする子どもをもつ母親の基本的欲求の充足状況と内的・外的コントロールとの関連を明らかにしていく必要がある。

2. 良好な母子関係構築における選択理論の有効性

親は子どもの将来の幸せのために、将来なっほしい姿をイメージし、子育てに励んでいる。親は子どもが成人となり、経済的にも自立し、社会人として自立した人になることをめざしているが、医師や弁護士などの具体的な職業までもイメージし、そのルールに乗せるように子どもを育てていることがある。これは子どもの欲求ではなく、親の欲求にすり替わっていることに親自身も気づかず、子どもを苦しめていることすら分かっていない。将来の具体的な職業が明確であればあるほど、その目標に向かって子どもを支配的にコントロールする傾向がある。子どもは子どもなりに将来の夢を抱き、自分の欲求をもち、自らで満たしたいと願っており、それらを満たす能力ももっている。その欲求を満たしたり、目標を達成したりするためには何をしたら良いのか、何が効果的なのかを考え、判断し、行動に移すことが自律である。つまり、子どもが自らの「力（承認）の欲求」を満たそうとする時、親がその邪魔をしていないのか、自立の妨げになってい

ないのかを、親は考えるべきである。自らで欲求を満たそうとすると、「全行動^{注6)}」の「感情」に焦点を合わせず、「思考」をめぐらせ、健全で効果的な「行為」に移す過程こそが子どもの自立を育む源になると考える。

WHO（世界保健機構：1997）が定めたライフスキルには、意思決定、問題解決、創造的思考、批判的思考、効果的コミュニケーション、対人関係スキル、自己意識、共感性、情動への対応、ストレスへの対応がある。それらは、青少年に向けてのものであり、日常生活で生じる様々な問題に対して、建設的で効果的に対処するための能力としている。

幼少期は、経験が少ないながらも創造性は豊かである。その創造性が豊かな時期に、様々な情報の中で、いくつかの選択肢を与えることによって、意思決定することを体験し、問題解決することを学ぶ経験は創造的思考を鍛えることにもなる。つまり、創造的思考を鍛えることはどんな選択肢があるのか、その選択した行為から生じる結果において何かを知ることができる。つまり、意思決定する力、問題解決能力を鍛えることにもなる。幼少期より日常生活の中で、その体験を繰り返し、経験を積み重ねることによって子どもの自立は育まれ、より自分の行動や人生に責任をもつことも学ぶものである。

グラッサー（2016）は、親は「子どもたちが人生を効果的に制御できるように、熱心に教え、示し、支援することだ（p.291）」と言っている。親が親自身の欲求に従い、子どもを外的にコントロールしようとすればするほど、子どもは親に対して反発し、怒りを覚える。また、親の権力に従うしかない状況の中では、子どもは諦めとともに考えることすら止めてしまうだろう。その結果、親子関係は亀裂が入り、脆く希薄なものになる。

逆に、子どもが親を支配する場合がある。乳児期より親は子どもの欲求に従って、泣けば授乳をしたり、オムツを変えたりして、育児に励む。時に悪いことをしても深い愛情の中で、許してくれることを子どもは知ってる。そのため、泣いたり叫んだりすることで、親を自分の思い通りにできることを知るならば、親を外的にコントロールしようとする。親自身が制御することを失うと、子どもに自分の行動を制御することを教えられなくなる。そのためには、子どもの発達に合わせた相互尊重の中で、健全で良好な親子関係が必要である。まさに親自身が選択理論を基盤とした良好な人間関係の方法を身につけ、健全で効果的な行動をとることによって、子どもにも波及し良い影響を与えるであろう。ゆえに、選択理論は良好な母子関係を構築していく上での有効なツールである。すでに選択理論

心理士である星野優美子氏が「子どものびのびプロジェクト（プラネットフォース）」として選択理論を用いての子育て支援を行っている。同じく選択理論心理士の木村宣貴氏は「子育てが楽しくなるママカフェ」を母親対象にセミナーを行っており、受講者からは「子育てが辛くイライラすることが多かったが、子育てが楽しくなった」という体験談が語られ、その有効性はかなり高いと考える。

しかし、受講者の語りには主観的観点が強く、客観的データを示したものは皆無であった。そのため、良好な母子関係育成にあたり、母親の基本的欲求の充足状況と内的・外的コントロールとの関連を調査するとともに、精神的支援において育児ストレス、育児不安との関連も調査する必要がある。さらに、基本的欲求と内的コントロールとともに、養育態度についても調査をし、教育的支援につなげていくことが重要であると示唆された。

V 研究の限界と今後の課題

本研究において、日本における選択理論の活用分野およびその有効性を明らかにすることにより、良好な母子関係育成に向けての支援において選択理論が有効であることの示唆を得た。ただし、日本選択理論心理学会誌のみの文献検討であるため、すべてを網羅していない。そのため、他学会誌および国際ジャーナルによる国際的動向についての文献検討も今後必要である。

おわりに

本研究において、日本における選択理論の活用分野は、カウセリング分野、マネージメント分野、教育分野、医療・福祉分野で活用されていた。そのなかで、主に実践的に活用されている分野は、カウセリング分野と教育分野であった。そのため、選択理論は実用的に精神的支援と教育的支援に有効であり、良好な母子関係育成への子育て支援に活用できることが示唆された。

本論文内容に関する利益相反事項はない。

注

（注1）外的コントロールとは、電話が鳴ると受話器をとるなど外側からの刺激によって動機づけられ行動すること、また、脅しや罰を与えたり、言うことを聞く人に褒美を与えることで相手をコントロールできるという考えである（Glasser, 1998）。

これに対して、私たちの行動は内側から動機づけられ行動するという考えを内的コントロールという。

- (注2) 人間関係を壊す致命的習慣とは、批判する、責める、文句を言う、ガミガミ言う、罰する、褒美でつるなどを選択理論では言う (Glasser, 1998)。
- (注3) 人間関係を築く7つの習慣とは、傾聴する、支援する、励ます、尊敬する、信頼する、受容する、意見を交渉するなどを選択理論では言う (Glasser, 1998)。
- (注4) 第1巻第1号は、日本選択理論心理学学会の判断により現在、絶版とされている。
- (注5) 上質世界とは、私たちの欲求を最も満たし、気分を良くしてくれると判断した人や物、状況、信条などをイメージ写真のように脳に描いているところを言う (Glasser, 1998)。
- (注6) 選択理論では、人の行動は「行為」、「思考」、「感情」、「生理反応」から成り立ち、これらすべてを全行動と言っている (Glasser, 1998)。
- (注7) 選択理論では、遺伝子によって人の行動を内側から動機づけるものを基本的欲求と言っている (Glasser, 1998)。表1に示したとおり、5つの欲求がある。
- (注8) 選択理論でいう「上質」の特徴とは、①温かい人間関係から生まれる、②強制から生まれない、③自己評価から生まれる、④有益である、⑤最善である、⑥改善できるなどである (柿谷, 2009)。

引用文献

(「結果」のなかでの文献は記載していない)

- Bowlby, J. (1988) : Attachment, communication, and the therapeutic process. A secure base-Parent-child attachment and healthy human development, Basic books, New York, 137-157.
- Forward, S. (1989) / 玉置悟 訳 (2001) : 毒になる親子一生苦しむ子供 (初版), 講談社, 東京.
- 藤井清美 (2017) : グラッサーの選択理論による子育て支援の可能性, ヒューマンケア研究学会誌, 9 (1), 65-68
- Glasser, W. (1965) / 真行寺功 訳 (1975) : 現実療法 精神医学の新しいアプローチ, サイマル出版会, 東京, 48-51.
- Glasser, W. (1998) / 柿谷正期 訳 (2000) : 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, 東京, 38-46, 51-80, 82, 126-127, 317-383, 549-550.
- Glasser, W. (2000) / 柿谷正期 訳 (2001) : あなたの子どもが学校生活で必ず成功する法, アチーブメント出版, 東京, 68-96, 256-260.
- Glasser, W. (2002) / 柿谷正期, 佐藤敬 訳 (2002) : ハッピーティーンエイジャー 10代の子どもをもつ家族が奇跡を起こす法, アチーブメント出版, 東京, 27-32,
- Glasser, W. (2016) / 柿谷正期 訳 (2016) : 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, 東京, 256-277, 280, 291.
- 萩尾寛江, 久田高裕, 尾原正江 (2012) : ひきこもり家庭についての選択理論研究—父子関係・母子関係を中心に—, 選択理論心理学研究, 12 (1), 21-33.
- Hoffman, M.L. (1963) : Parent discipline and the child's consideration for others, Child Development, 34, 573 - 588.
- 飯島俊治 (1994) : 高校生カウンセラー室におけるリアリティセラピーの活用, 現実療法研究, 2 (1), 9-15.
- 井上千代 (2004) : 選択理論の出会いと保健室での実践, 選択理論心理学研究, 8 (1), 61-68.
- 磯部隆 (2001) : 学習の効果と選択理論, 現実療法研究, 6 (1), 43-59.
- 柿谷正期 (2009) : リアリティセラピー集中基礎講座 ワークブック, NPO日本リアリティセラピー協会, 神奈川, 9
- 柿谷正期, 井上千代 (2011) : 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, 東京, 105-106.
- 金澤伸二 (2006) : 高校物理における共同学習を用いた授業の提案, 選択理論心理学研究, 9 (1), 51-63.
- 金澤伸二, 東福和子, 浦野悦子, 他 (2012) : 高校生の内的コントロール度とストレスの関係について, 選択理論心理学研究, 12 (1), 9-19.
- 子育てが楽しくなるママカフェ: ママカフェ基礎講座・ママカフェ特別講座,
<http://www.kosodate-mamacafe.com/course>, 2018年9月4日
- 厚生労働省 (2018) : 平成29年度児童相談所での児童虐待相談対応件数<速報値>,
<file:///C:/Users/owner/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/LPYBT7FU/000348313.pdf>, 2018年9月4日
- 目標達成のプロフェッショナル 青木仁志オフィシャルサイトホームページ: 青木仁志の社長日誌,
<http://www.aokisatoshi.com/event/2018/07/03/5343/>,

2018年10月22日

森下正康, 前田百合香 (2015): 児童期の母親の養育態度としつけ方略が自己制御機能の発達に与える影響, 京都女子大学発達教育学部紀要, (11), 99 - 108.

永島正治 (1996): 教護院におけるリアリティの活用, 現実療法研究, 3 (1), 21-28.

日本選択理論心理学会ホームページ: 日本選択理論心理学会会員名簿,

<http://www.jactp.org/memberonly/>, 2018年10月21日
認定特定非営利活動法人日本リアリティセラピー協会
ホームページ: 選択理論の歩みと働き,

http://www.choicetheorist.com/ct_outline.html, 2018年7月3日

プラネットフォース: 子どものびのびプロジェクト,
<http://www.planetforce.net/happy-child/>, 2018年9月4日

沢田有香, 高野和子 (2009): 選択理論心理学によるセルフコントロールの授業と主観的統制尺度の関連についての一考察, 選択理論心理学研究, 11 (1), 41-52.

柴山譲二 (2003): スクールカウンセラーによる現実療法を用いた教育相談, 選択理論心理学研究, 7 (1), 45-59.

柴山譲二 (2004): いじめられる辛さを訴える女子生徒へのグループ・カウセリング, 選択理論心理学研究, 8 (1), 43-59.

篠田真宏 (2001): クオリティ・キャンプへの取り組み, 現実療法研究, 6 (1), 32-37.

鈴木浩太, 北洋輔, 井上祐紀, 他 (2012): 豊かな出産体験が母親の養育態度と学童期における子どもの行動に与える影響, 脳と発達, (44), 368-373.

田中あかり (2009): 母親の情動表現スタイルが幼児の気質に及ぼす影響, 発達心理学研究, 20 (4), 362 - 372.

戸ヶ崎康子, 板野雄二 (1997): 母親の養育態度が小学生の社会的スキルと学校適応に及ぼす影響, 教育心理学研究, 45 (25), 173 - 182.

渡邊奈津子, 渡邊義 (2001): クオリティクラスへの試みー RT の実践とその効果の検証ー, 現実療法研究, 6 (1), 15-23.

渡邊義 (2003): 日本における RT/CT の実践的適用と心の教育としての役割, 選択理論心理学研究, 7 (1), 11-34.

WHO精神保健部局 (1994) / 川端徹郎, 西岡信紀, 高石昌弘, 他 監訳 (1997): WHO・ライフスキル教育プログラム, 大修館書店, 東京, 12-16.

吉田弘道 (2012): 育児不安研究の現状と課題, 専修