倖せを育む選択理論心理学

1965年アメリカの精神科医ウィリアム・グラッサー博士が提唱したカウンセリング技法「リアリティセラピー」の基礎理論となっている心理学。
世界中のカウンセリングの現場で実践されており、患者に薬を処方せずカウンセリングだけで治していく。
カウンセリング以外にも、学校運営、マネジメント、夫婦関係、子育て、受刑者の社会復帰など、応用範囲は幅広い。

外的コントロールの3つの信条

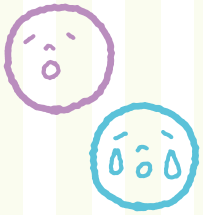
1. 私は外側の簡単な刺激によって反応する。
2. 私は相手をコントロール出来る。
私もまた相手からコントロールされる。
3. 私は相手にとって何が正しいのかを知っている。
相手の間違いを正すのは私の道義的責任である。

内的コントロールの3つの信条

1. 人は内側から動機付けられる。
2. 私がコントロール出来るのは、
自分の行動だけである。
3. 人はそれぞれ感じていること願っていることに
違いがある。したがって調整が必要である。

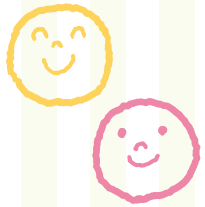
人間関係を破壊する7つの致命的習慣

1. 批判する
2. 責める
3. 文句を言う
4. ガミガミ言う
5. 脅す
6. 罰する
7. 自分の思い通りにしようとして
目先の褒美で釣る



人間関係を育む7つの思いやりの習慣

1. 傾聴する
2. 支援する
3. 励ます
4. 尊敬する
5. 信頼する
6. 受容する
7. 意見の違いについて交渉する
（歩み寄り、調整する）



5つの基本的欲求

生存の欲求　愛と所属の欲求　力の欲求　自由の欲求　楽しみの欲求

テキストの無断転載・複製はご遠慮ください。