

一般意味論からみた選択理論と現実療法の 概念に関する一考察

Consideration concerning concept of Choice Theory and Reality Therapy based on General Semantics

磯 部 隆

(現代コミュニケーション学科)

はじめに

本稿は、一般意味論 (General Semantics) を通して選択理論と現実療法に関する概念が、どのような特徴と課題を抱えているかを解明すべく考察したものである。選択理論の進化と普及のための考察である。

ここでいう選択理論 (Choice Theory) とは、精神科医ウィリアム・グラッサーの提唱した脳の働きに関する総合的理論を意味する。この理論については、提唱者の翻訳書籍が、現在14冊の出版を数えている。また、学術団体としての日本選択理論心理学会の学会が誕生して、すでに第18回年次大会 (2009. 8) を開くなど普及しつつある臨床心理学の一分野である。

今日、我が国において、全国的に心理学ブームの感がある。特に臨床心理への関心を寄せる人々が多く見られる。ちなみに筆者が、ここ10年近く関わる市民講座に、カウンセリングに関係する心理学と名づけた講座の開講を知ると、他の講座に比べて多数の応募者が見られることにも、それがうかがえる。多くの人々の、いわゆる臨床心理やカウンセリング心理学に寄せる期待が大きいと言えよう。

それだけに、臨床心理学、あるいはカウンセリング心理学として位置づけられる選択理論及び現実療法が、一般意味論のフレームから捉えたときに、果たして何が言えるか考察し、その特徴と課題を明確化しておく必要があると筆者は考え、以下の考察をしたものである。

以下、本稿は第一に、一般意味論の特質を論じ、第二にその角度から選択理論と現実療法についての概念の特徴を明確にし、そして第三に考察・まとめと今後の課題について述べる。

Ⅰ章. 一般意味論の特質

一般意味論 (General Semantics) とは、1933年ポーランド系アメリカ人のコージブスキー (Korzybski, A. 1879-1950) によって提唱された理論である。これまで言語社会心理学の一領域として、言語教育やカウンセリングの分野で取り上げられてきた経緯がある (国語学会1962)。特にアメリカから我が国に知られるに至ったのは、日系アメリカ人の S・I・ハヤカワ (1906-1992) によるところが大きい。それは、彼の訳書「思考と行動における言語」(Language in thought and action)

に始まるとされている（福沢周亮1996）。ハヤカワは、コージブスキーの高弟であり、一般意味論の発展者・普及者として位置づけられている（1972）。

一般意味論（以下、略称G Sと記す）とは、ハヤカワによれば「言語その他の記号に対する人間の反応の研究であり、記号の刺激をもって、またそれを受けての人間の行動の研究である」（1972）と定義づけられている。一方、科学哲学と意味論に関する多くの論文を発表し、ハヤカワの協力研究者であったラポポート（Lapoport. 1950）は、「人々がいかに言葉を用いるか、また、その言葉が、それを使用する人々にいかに影響を及ぼすかについての科学である」（1950）としている。これらの定義から筆者は、端的にG Sを「記号一般と人間の反応や行動との相互関係を研究する言語社会心理学の一理論である」と捉えている。

本稿においては、G Sの知見のうち、主に原理とその具体、及び感化的内包の三つの側面を取り上げる。原理については、前述したコージブスキーによって三つの根本原理を取り上げられている。第一は非同一の原理である。これは、「地図は現地ではない」と明示され、コトバ（地図）は、それが指示するモノそのもの（現地）ではないという命題によって示されている。コトバ（言語）が実際と違うだけでなく、コトバが人間の神経系の機能に影響を与えるという意味で重要である。実際、コトバをモノ（現地）のように扱い、反応する人間一般の傾向にあることを重視した原理である。記号（symbols）とそれが代表している物（things）とは、互いに独立しており、必然的に関連がないことを示した原理である。

第二は、非総称の原理である。「地図は現地のすべてを表すものではない」と明示され、コトバは、何事においてもそのすべてを言いつくすことはできないという命題である。人間の認識は、いうまでもなく、すべてを認識することができない。認識をコトバで表すと言っても、それは現実を抽象していることであり、また、それゆえ見落としや言い残しがあることを強調した原理である。

第三は、自己反射の原理である。「地図は、それ自身の地図を含む」ことであり、同じく、コトバについてのコトバを語り、さらにそのコトバについてのコトバをも語ることができる。地図についての第二の地図を作ることができる実際を明示した原理である。

以上、三つの原理を素描して挙げたが、この具体化として取り上げたいのは、「抽象のハシゴ」である（1972）。例えば、「山田太郎は青年である」という時、「過程山田太郎」と「他の青年」との類似のみに注目しており、違いを無視して大きな飛躍をしている。知覚する山田太郎、山田太郎というコトバ、山田太郎は青年、二十代の青年、学生、人間、動物、生物というように、類似点だけを選んでいけば抽象レベルが上がる。ポチ、雄犬のポチ、犬のポチ、ペットの犬、哺乳動物、動物、生物というように抽象のレベルが高くなり飛躍をしているとみることができる。つまり、ことば（地図）には、現地からことばへ、また、同じことばといえども、抽象度の高いレベルへと飛躍する性質がある。「抽象のレベル」とは、抽象度の高いレベルから、低いレベルのコトバのとらえ方があることを意味する。

もう一つは、二つの世界についてである。世界の一つは、直接の経験をする「現実の世界」であり、二つ目は、現実を知覚し神経組織のなかに作り上げる「言語的世界」ないし、「記号的世界」で

ある。GSでは、前者を外在的世界、後者を内在的世界と呼び、両者の違いを現地と地図との関係にたとえている (Hayakawa, 1972)。この区別は、地図は現地を正確に表していなければならないが、所詮は紙の上の地図であるが故に、往々にして誇張されたり省略されたりするために誤ったものになりがちである。誤った地図をたよりに赴いても道に迷うのがおちである。道に迷うのは、地図やコトバだけを頼りにするあまり、現地や事実に関心を向けないことにある。GSでは、現地や事実に関心を向ける態度を「外在的な考え方」に対して、地図やコトバに関心を向ける態度を「内在的な考え方」と呼び対比している。それ故、GSの立場は、地図やコトバが分かれば、それで分かったものと考えがちなところを、人間の観念や感情（内包）に注意を払うことの必要性を強調する。その意味で「感化的内包（イメージや感情を呼び起こす）」という概念は、キーワードである。

なお、「外在的な考え方」に関連して、ハヤカワは人間を「時間を結ぶ者」と規定し、それはコミュニケーションと協力関係を組織する能力をもつことで実を結ぶと述べ、「現地」に対する可能な限り正確な「地図（記号）」を作ることを強調している (Hayakawa, 1972)。GSの役割がここにあるとの強調である。GSの立場をその役割も含めて、主に三点から以下を論じていく。

II 章. 一般意味論からみた選択理論と現実療法の概念

選択理論の概念について取り上げれば、10ほどの概念が挙げられる。基本的欲求、上質世界（イメージ写真）、全行動、整理された行動、知覚のシステム、天秤の傾き（比較の場）、極短い不随意行動、致命的な七つの習慣、思いやりを示す七つの習慣などの概念である。細部については、愛・所属の欲求、力の欲求、自由の欲求、楽しみの欲求、行為、思考、感情、生理反応などがある。概観すると、TAや精神分析などの分析的アプローチと比較した場合、多くはないことが分かる。

GSでは、概念を様々な事実に対して意味ある形で互いに結びつけ、知識にまとまりを与え、物事を説明するための地図であると捉えている (1985)。これに加えて筆者は、個人の行動や諸現象を検討吟味し、また世界に向けて普及するための「地図」であると考え。この点から選択理論の概念は、まずは大きく人間を「脳の働き」と捉え、「なぜいかに行動するか」をカラーチャート（視覚化した地図）の上に載せて、捉える道具として提示されているのが大きな特質である。各概念において、どのような特質を備えた地図であるか、次に挙げることができる。

第一に、選択理論では個人を取り巻く外界に該当する「現実世界」と、個人の内面的な「知覚された世界」とに大きく分け明示している。これはGSの一大原理である「地図は現地ではない」という前提に立つての視覚化に該当する。現実世界が「現地」であり、それを個人の感覚を通じて知覚し、脳の中に記憶された意味での世界（地図）を「知覚された世界」としており、「現地と地図」とを明確に区別し概念化している。GSの立場からみれば、きわめて適切に概念化していると考えられる。また、選択理論では、知覚された世界の中に、もう一つ世界を加えている。それを「上質世界」と命名している。上質という名が示すように、個人にとっての上質に当てはまる人や物や信条をクローズアップした内的な世界を意味する。しかし、この点については、これまで筆者が本理

論を紹介した折にしばしば経験したことだが、上質というコトバに対する理解が、個人ではなく「社会的な上質」をイメージされることが多く、誤解を招きやすい命名であり概念であると考え。「個人にとっての上質」を指すには、説明を要することが多いからである。その点で、GSという「通達の内包」を超えて、はるかに「感化的な内包」を含みやすい点で、検討・吟味を要する命名であり概念であると考えられる。

第二は、知覚のシステムである。システムにおける二つのフィルターの概念化であり、知識と価値のフィルターがそれである。これはまた選択理論では、低いレベルの知覚と高いレベルの知覚とも命名されている (Wubbolding, 1988)。前者は中立的なフィルターであり、後者のそれは、前述した上質世界を反映した価値判断を伴うフィルターの概念化である。GS的にいえば、抽象化のレベルをシンプルに二つに区分し明確化している点で実用的である。カラーチャートで、それぞれグリーンと黄色を用いており効果的であり、しかも人間は絶えず動いている状況にあることを連続した矢印で示してある点においてもよく描かれたチャートであると考えられる。

第三は、基本的欲求 (basic needs) である。選択理論では、万国共通の動機づけとしての遺伝的欲求を五つ挙げている。特に身体的な維持に関わる欲求を括ってコンパクトに生存欲求として命名しているのは効果的である。また、心理的欲求の愛・所属、力、自由、楽しみの各欲求を挙げ、万国共通の動機づけとして四つにまとめていることも実用的である。生存と合わせて数少ない五つの欲求を挙げ、記憶しやすく使いやすい概念構成である。しかも、願望 (上質世界) と基本的欲求とにことばを区別して、基本的に変わらない欲求と変わりうる願望とにことばを使い分けていることは、学習者には、使いやすい区別の概念である。

第四は、全行動 (total behaviour) である。上質世界とともに、選択理論独特の概念である。提唱者グラッサー (Glasser, 1998) が、比喩を使って「人間は四輪の自動車に譬えられる」と強調している点は、特に初心者に、短時間にイメージして理解を促すには効果的である。日頃、筆者は初めての受講生に短時間で理解を促すには便利であると実感している。しかも、行為、思考、感情という心理的三つの要素だけでなく、体調を含む生理反応を挙げており、その点で「全行動」という命名は適切であると考え。

第五は、七つの習慣についてである。「致命的な七つの習慣」と「思いやりを示す七つの習慣」である。これは、選択理論の発展の経緯の点で、「現実療法」(Glasser, 1965) の出版によるスタートからみれば、新しい概念 (Glasser, 2000) である。とはいえ、両者の習慣を比較すると、特に後者の「思いやりを示す七つの習慣」の幾つかは、GS的にいえば「抽象のレベル」が高く、今後具体のレベルに下げる必要があると考える。そのうち特に、尊敬する、支援する、信頼するという概念は、何をどうするか、「全行動」の行為のレベルに落として提示することが必要と考える。

以上、選択理論から五点を挙げたが、総じて「脳の働き」として、カラーチャートに視覚化していることは、一つの知的財産である。後に続く者が活用できる実用的価値がある。GSの立場からみると、これにより「時間を結ぶ」という意味での臨床的道具として大きな意味をもつと考える。

次に選択理論の各論として、活用領域の位置を占める現実療法についての概念について取り上げ

る。現実療法とは、選択理論をベースとしたカウンセリングの活用領域を意味する。現実療法とは、現実的な世界のさまざまな局面とうまく取り組むことができるよう導く療法であり、それ故、現実への療法 (a Therapy toward Reality)、簡単には現実療法 (Reality Therapy) と呼ばれている (Glasser1965)。選択理論では、これを現実療法 (Reality Theory) と呼び、理論的にいえば、選択理論の原点ともいべき領域であり、カウンセリングの方法を指している。

第一は、カウンセリングとしての現実療法の定義である。当初、それを「もっと大きな欲求充足に結びつく全行動を選択する手助けをする目的をもって (クライアントに) 話しかけることだ」 (1990) と定義したが、10年後変化している。すなわち、「新しい人間関係 (改善した行動による欲求充足) を選択できるように手助けすることである」 (2000) としており、これまでの欲求充足というより、人間関係を前面に打ち出しての定義に変化している。前述した選択理論の概念と共通する部分が多いが、臨床経験を積むに従ってみられる定義の変化であり、見落としえない視点である。提唱者グラッサーは、クライアントの真の問題を現在の人間関係を改善することである (2000) と強調しており、大きく他者との関係を強調する見解に変化している。そのため、前述したように一連の「二つの習慣」を新たに付け加えている。また、クライアントとカウンセラーとの人間関係を創造するという見解を強調している (2000)。このように定義の変化の反映がみられ、定義は理論やアプローチを理解する面で、欠かすことができない。提唱アプローチという「現地」に対する「地図」の基盤は、定義にその基本の反映をみることができる。

第二は、現実療法と他の療法との重要な二つの違いにある。一つは、選択理論をセラピーの一部として、教えること (teaching) にあるとしている (2000)。選択理論を学び、人間関係を維持しながら、よりよく生きることを強調している。いま一つは、行動を表現するために使う品詞を、動詞を唯一の品詞として使うことにあるとしている (2000)。前述したように、選択理論の一大特徴は、自動車の譬えのように、生まれたその時から死に至るまで絶えず行動していることであるという人間理解にある。そうした主張の「現地」をもっともよく表現するのが動詞である。このことにより、個人が選択している意識を高め、効果的な行動を選択するのを後押しする意味があると考ええる。

第三は、精神科医でありながら、「保険の手続きのために必要でないかぎり、診断名をつけられるべきでない」 (2000) との強調にある。なぜなら、診断名は、不満足な人間関係からくる苦痛やフラストレーションを処理するために、選択している行動の描写である (Glasser, 2000) と見なしているからである。この「苦痛を処理のための選択行動の描写である」という人間理解は、人間を静的でなく、動的に捉えようとする人間理解の表れである。GSの立場からすれば、レッテル貼りに終始しないで、たえず変化しているという人間理解のスタンスをそこに見ることができる。特に診断名による概念の命名は、あたかも実態がそこにあるかのような印象を与えかねない点で適切であると考えられる。

第四は、技法としての質問にある。現実療法の質問は、自己評価を軸にした質問技法である。なぜなら、あくまで自動車を運転する主体は、個々人によって為されているからである。一人ひとりがハンドルを握り、人生ドライブをしていると見なしているからである。「このままいくと、どなり

ますか?」「現在、どのような生活をしていますか?」「それは、描いた目標に近づきますか、遠ざかりますか」など、自らの現実への行為や思考を直視し、必要なら変えていくよう質問によって自己評価を促し、サポートするスタンスに立っているからである。

以上の点から、現実療法は、人間を動的に捉え、同時に関係性の基に変化の可能性を探るため個人の選択性の意識を高めるべく教育的要素が色濃い質問を軸にした方法論にあると言える。

III章. まとめと今後の課題

本稿は、一般意味論 (GS) から選択理論と現実療法の概念にどのような特徴とその課題を解明すべく論考したものである。主にGSの原理と抽象のハシゴと人間規定の側面から考察した。

一つは、GSでは、概念を物事の説明するための地図であるとしている。その点で選択理論のそれは、個人の行動や諸現象を把握し検討・吟味するための地図であると考ええる。特に選択理論は、人間を「脳の働き」と捉え、「なぜいかに行動するか」をカラーチャートの上に載せ、捉える道具を「視覚化した地図」として提示していると言える。しかも、個人を取り巻く外界に該当する「現実世界」と、個人の内面的な「知覚された世界」とに大きく分け明示している。GS的にいえば、きわめて適切に概念化していると言える。ただ、「上質世界」という概念は、個人ではなく「社会的な上質」をイメージされることが多く誤解を招きやすい命名であり概念であり、GSの「感化的な内包」という点で、検討・吟味を要する命名であり、概念であると言える。

二つ目は、知覚のシステムにおける二つのフィルターは、シンプルに概念化し実用的であり適切である。理解と使いやすさの面で効果的である。三つ目は基本的欲求であり、万国共通の動機づけとして五つにまとめ上げていることも実用的である。願望（上質世界）と基本的欲求とことばを区別して、基本的に変わらない欲求と変わり得る願望とに使い分けていることが学習者には、使いやすい区別の概念である。四つ目は、全行動 (total behavior) で、比喩を使って「人間は四輪の自動車に譬えられる」として、特に初心者に、短時間でイメージして理解を促すには効果的である。五つ目は、「致命的な七つの習慣」と「思いやりを示す七つの習慣」であるが、特に後者の「思いやりを示す七つの習慣」の幾つかは、抽象のレベルが高く、今後具体のレベルに下げる必要があると考える。そのうち、尊敬する、支援する、信頼するという概念は、何をどうするか、「全行動」の行為のレベルに落として提示することが必要と考える。

一方、現実療法について、一つは、現在の人間関係を前面に打ち出している定義にある。定義は理論やアプローチを理解する面で見落とすことができない。「現地」に対する「地図」の基盤は、定義にその基本の反映を捉えることができる。二つ目は、他の療法との重要な二つの違いの強調にあり、教えること (teaching) と動詞を使った表現にある。個人に選択している意識を高め、効果的な行動を選択するのを後押しする意味がある。三つ目は、診断名は、不満足な人間関係からくる苦痛やフラストレーションを処理するために、選択している行動の描写である (Glasser, 2000) と捉え、人間を静的でなく、動的に捉え、GS的にいえば、レッテル貼りに終始しないで変化するスタン

スをそこに見ることができる。四つ目は、技法としての自己評価を軸にした質問技法である。自らの現実の行為や思考を直視し、必要なら変えていくようにサポートするスタンスに立つからである。

今後の課題は、上質世界という概念の適切化と、それに伴う人間関係を重視した方法論、特に思いやりを示す習慣の具体化概念である。そのためには、一般意味論を一つの起源として提唱されたNLP心理学からの概念検討と、それに伴う抽象レベルの低い概念化から推し進めることができる考える。

*文 献

- Hayakawa (1971) :Symbol, Status, and Personality
(四宮満訳 1972 言語と思考 シンボル・人間・社会 南雲堂) p223
- Hayakawa (1978) : Language in thought and action
(大久保忠利訳 1985 思考と行動における言語 第4版 岩波書店) p172, 173, p335
- Hayakawa (1979) : Through The Communication Barrier
(池上嘉彦、池上恵子訳 1980 ことばと人間 紀伊国屋書店)
- Glasser, William (1965) :*Reality Theory*
(柿真行寺功訳 1975 現実療法 サイマル出版会) p5, p8
- Glasser, William. (1984) :*Take Effective Control of Your Life*. New York:Harper & Row.
(堀たお子訳1985 人生はセルフコントロール サイマル出版会) p57
- Glasser, William (1990) :The Quality School
(柿谷正期訳 1994 クオリティ・スクール サイマル出版) p126
- Glasser, William (1998a) :*Choice Theory*. New York:HarperCollin
(柿谷正期訳 2000 グラッサー博士の選択理論 アチーブメント出版社) p63, p136, p549
- Glasser, William (1998b) :Created by WM. Glasser, MD. Printing 8/1998 2000
(柿谷正期訳 2000 脳の働き アチーブメント出版社)
- Glasser, William (2000a) :*Reality Therapy in Action*. New York:Harper Collin
(柿谷正期訳 2000 15人が選んだ幸せの道 アチーブメント出版社) p68, 69, p72
- Glasser, William (2000c) :*Getting Together and Staying Together: Solving the Mystery of Marriage*
(柿谷正期、岩井智子共訳2003 結婚の謎 アチーブメント出版社) p79
- Glasser, William (2002b) . チャートトーク/選択理論チャートトーク・ワークブック
柿谷正期訳、アチーブメント出版社 表面
- Glasser, William (2003), *Warning : Psychiatry Can Be Hazardous To Your Mental Health*,
(柿谷正期、佐藤敬訳 2004 警告 アチーブメント出版社) p74, p132, p190,
- Rapoport (1950) Science and Goals of Man
(真田淑子訳 1965 一般意味論～人間の目標と科学 誠信書房) p81

磯部 隆 (2007, a) 選択理論の思想と理論と技法に関する論考 選択理論心理学研究 第10巻第1号 日本選択理論心理学会 p1-6

磯部 隆 (2006) 選択理論の特質と課題に関する論考 選択理論心理学研究 第9巻第1号日本選択理論心理学会 p13-22

福沢周亮 (1996) 国語教育・カウンセリングと一般意味論 明治図書 p164

Wubbolding, Robert (1988), *Using Reality Therapy*. New York: Harper & Row. (柿谷正期訳 1992 リアリティセラピーの理論と実践 アチーブメント出版社) p10, p238-242