

マインドセットの柱21

【知識】 選択理論



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

前回は、期待に応えることをテーマに
お話ししてきました。

今回はそんな期待について
もう少し深掘りしていきます。

人間関係やコミュニケーションは
自分と相手による双方向の関係によって
成り立つものであって、

その中で期待の捉え方というのは
大きなキーワードになるので
しっかり読み込んでくださいね。

日常的にいろんな「期待」を
他人から受けているように

自分も他人に対して
無意識のうちに「期待」しているものです。

この期待には2種類あって、

- ・「そうなってくれたらいいなあ」という願望のみで、あくまでもその期待に応えるかどうかを相手に委ねる種類の期待

- ・「そうなってくれるはずだ」と自分の願望を押し付け、相手の行動を自分の思い通りに強要しようとする種類の期待。

多くの人はどうしても
後者の過剰な期待に偏りがちです。

前者が健全な種類の期待

であることは想像がつくと思いますが、

ここではそこを深く理解
していくことが重要です。

そこで今回のテーマ「選択理論」。

選択理論心理学という分野の話で
シンプルゆえに奥が深いのですが、

できるだけわかりやすく
基礎からお伝えしていきますね。

これをマスターできると、
職場だけでなく家庭や夫婦関係など

あらゆる人間関係を円滑にする
マインドセット編の最後の砦です。

さて、まずは前回までの内容を
思い出してみてください。

あなたが応えるべき健全な期待は
あなたの願望と一致したもの
という話でしたよね。

つまり、

「相手の期待に対して
自分は選択する権利がある」

ということ。

さて、この文章の「相手」と「自分」
を入れ替えてみると
どうなるでしょうか…？

「自分の期待に対して
相手は選択する権利がある」

相手の行動に対して
自分がどう行動するかを
選択する権利があるように、

相手にとっても
自分の行動に対してどう行動するかを
選択する権利があるということ。

「他人は他人、自分は自分」
なんてよく言われますが、
その本質はここにあります。

人間ひとりひとりの意見や存在を
否定せず尊重する姿勢に立つのが選択理論
とも言えますね。

※自分が納得できない相手の意見を
我慢して受け入れることではないので、
混同しないように注意してください。

「そういう思考や行動をする人もいるんだな～」
という感覚を持つことが
選択理論の大事なポイントです。

日常の中でイライラしてしまう時というのは
相手が自分の思い通りに動いてくれない時
ではないでしょうか？

でも、選択理論で考えれば
思い通りに動いてくれないのは
当たり前なんですよ。

見返りを求めた結果、
結局自分だけが損した気持ちに
なってしまうのもそのためです。

「やってあげてる」ではなく
「自分がしたいからしているだけ」
というマインドをもつのがポイント。

義務感だったり本音に逆らう行動というのは
どうしても見返りや負の感情に
つながってしまいます。

相手も1人の人間なので、
相手の行動はあなたのものではなく
相手だけのもの。

ただ、期待というのは
無意識のうちにしてしまうものなので

物事が思い通りにならなくて
イライラしてしまうときは

「相手の行動を自分の期待でコントロール
しようとしてはいないだろうか？」

とまずは疑ってみましょうね。

海外にこんなことわざがあります。

『馬を水辺につれていけても
水を飲ませることはできない』

水を飲むかどうかはあくまでも
馬の意思に委ねられているんですよね。

「喉が渴いているなら
今すぐ水を飲んでほしい」

という「期待」を抱きながら
馬を水辺につれていくけれど
実際に馬がどう行動するかは馬次第。

こちらができるのは
水を飲むという手段を提供して
背中を押してあげることだけです。

にもかかわらず、

自分の思い通りに水を飲んでくれない時に
怒ったり否定したりしてしまうと
信頼関係は一気に崩壊するわけです。

「相手のために思って言ったのに…」
という想いが報われない典型的なパターン。

自分は他人を直接コントロールできないし、
他人は自分を直接コントロールできない。

「勉強しない子供になんて言ったら
やらせることができるのか」

「夫（妻）に〇〇をわからせるには
どうすればいいだろうか」

「職場で気に食わない悪口集団を
黙らせることはできないか」

こういった思考は
かえって人間関係を悪化させてしまいます。

「自分のことは自分で決めたい」
「他人にコントロールされたくない」
と思うのが人間というもの。

コントロール感を感じてしまうと
「コントロールされるもんか」
と反発・抵抗したりするわけですね。

選択理論が身についている人は
相手が自分の思い通りに
動かないことを知っているので

相手を否定するのではなく
相手との違いを尊重したうえで

「今、自分にできること」
だけにフォーカスできるのです。

これは、相手と良い関係を築きたいという
想いそのものであり、

人間はそういった努力を感じる人
との関わりは心地よく感じるものです。

日常生活の中で自分を強くコントロール
しようとしてくる人がいないかどうか
注意深く観察してみてください。

わかりやすい例で言えば、
「あんたなんか生まなきゃよかった！」
という親。

確かに本人にもいろんな事情が
あるのでしょう。

でも、その人はまさに
他人をコントロールしようとする人です。

自分を守るという目的においては
あなたがいま関わるべき人ではありません。

そういう人の近くにいると当然
自分の人生がその人の監視下に置かれ

あなたは「自分のことは自分で決められる」
という大事なことを次第に忘れていき

今度は相手にも自分の期待に応えることを
無意識のうちに強要してしまう
負のループに陥ることに…。

だからこそ、自分のことを
コントロールしようとしてくる人からは
素直に距離を置くべきなのです。

自分が「嫌だな」と感じる気持ちの正体は
自分が今まさにコントロールされている

という事実にはなりません。

それがきっかけで自分が
加害者側になってしまうのは時間の問題。

他人にコントロールされず
自分の意思で結果は「選択」できる
という選択理論の考え方を
ぜひ覚えておいてくださいね。

今回は少し複雑な話をしましたが、
大事な部分なので詳しく話しました。

一度読んだだけでは
イマイチ腑に落ちない部分も
あるかもしれません。

その場合は
何度もしっかりと読み込んで
確実に消化してください。

自分が関わる人というのは本当に
自分の人生を大きく左右します。

例えば、毒親はいくら親といえども
他人を尊重するどころか
期待を他人に押し付ける最たる存在。

それでも親だから…と離れず
毒親の近くで生活し続けた結果、

今度は自分も毒親になってしまう
負の連鎖を生んでしまいかねません。

自分の身は自分でしか守れない。

正しい選択をするうえで、
今回ご紹介した選択理論は必ず
あなたの強い味方となってくれるはずです。

次回は選択理論に関するワーク。
クイズ感覚で回答できる内容にしたので、

理解度チェックも兼ねて
挑戦してみましょう(^^)／