

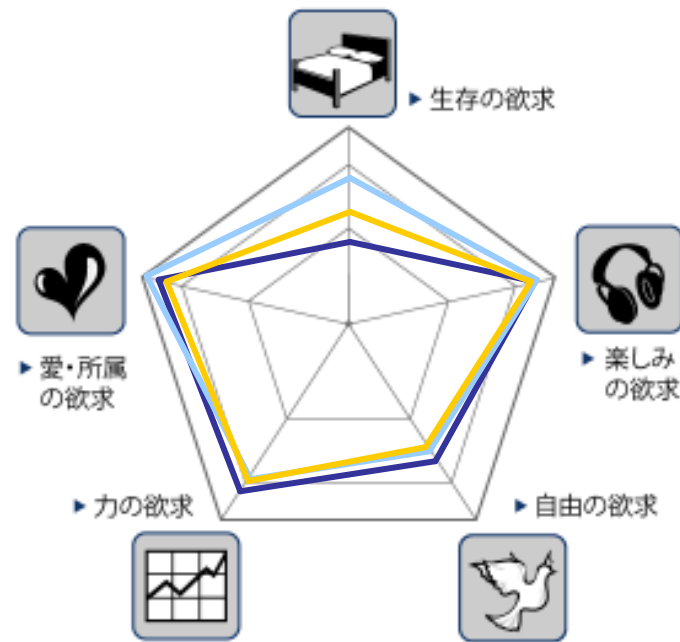
5つの基本的欲求

選択理論とは？

選択理論とは、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ている新しい心理学です。発表以来40年間、世界各国で普及し、カウンセリングや学校教育、組織、家庭環境など様々な人間関係が絡む環境の中で、よりよい人間関係を築く手法として高い評価を得、幅広く活用されています。選択理論では人は生まれながらにして基本的欲求があると考えます。基本的欲求は遺伝子に組み込まれたものであり、内側から人を駆り立てるものと考えられています。

欲求バランス レーダーチャートの指標

- ----- 本来その人が持っている欲求の高さ
- ----- その欲求を満たすために費やしている時間・エネルギーの大きさ
- ----- 現在、その欲求が満たされている度合い



生存の欲求

生存の欲求とは、安全、飲食、睡眠、生保など、生きていくために身体的に必要なすべてのものに対する欲求です。



愛・所属の欲求

愛・所属の欲求とは、家族、友人、会社などに所属し、愛し愛される人間関係を築きたいという欲求です。



力の欲求

力の欲求とは、自分の欲するものを自分の思う方法で手に入れたいと思う、人の役に立ちたい、価値を認められたいという欲求です。



自由の欲求

自由の欲求とは、誰にも束縛されず、自分の考えや感情のままに自由に行動し、物事を選び、決断したいという欲求です。



楽しみの欲求

楽しみの欲求とは、義務感にとらわれることなく、自ら主体的に喜んで何かを行いたいという、興味・関心・知的好奇心といったものに関する欲求です。

欲求	注力	現実	差	注	
				最も理想と現実の離れている項目	最も理想と現実の近い項目・理想以上に満たされている項目
生存	安全・安定	42	64	55	φ
	健康	50	87	64	φ
愛・所属	愛	100	100	100	φ
	所属	87	96	78	
力	達成	96	91	91	
	承認	96	78	87	
	貢献	87	87	82	
	競争	64	55	55	
自由	解放	68	50	64	
	変化	87	87	73	σ
	こだわり	50	50	42	
楽しみ	ユーモア	82	78	73	
	好奇心	91	96	96	φ
	学習・成長	100	100	96	
	創造性	87	91	87	φ

欲求バランス傾向詳細

欲求	欲求説明	現在	欲求傾向詳細
生存	安全・安定	😊	あなたは安全・安定を望み、理想以上の注力をしているようです。現在、理想に対して131%満たされています。理想とする以上に欲求が満たされている状態であると考えられます。ひとえに注力の賜物といえるかもしれませんが、もう少し今取り組んでいるもの以外にも目を向けてみるのも良いでしょう。
	健康	😊	あなたは健康を望み、理想以上の注力をしているようです。現在、理想に対して128%満たされています。理想とする以上に欲求が満たされている状態であると考えられます。ひとえに注力の賜物といえるかもしれませんが、もう少し今取り組んでいるもの以外にも目を向けてみるのも良いでしょう。
愛・所属	愛	😊	あなたは愛を強く望み、理想に見合った注力をしているようです。現在、理想に対して100%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられます。現在の取り組みを続けていけると良いでしょう。
	所属	😊	あなたは所属を強く望み、理想以上の注力をしているようです。現在、理想に対して90%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられますが、注力の仕方や方法を少し変えてみることで、より効果的に欲求を充足させることが出来るでしょう。
力	達成	😊	あなたは達成を強く望み、理想に見合った注力をしているようです。現在、理想に対して95%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられます。現在の取り組みを続けていけると良いでしょう。
	承認	😊	あなたは承認を強く望み、理想に見合った注力をしているようです。現在、理想に対して91%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられます。現在の取り組みを続けていけると良いでしょう。
	貢献	😊	あなたは貢献を強く望み、理想に見合った注力をしているようです。現在、理想に対して94%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられます。現在の取り組みを続けていけると良いでしょう。
自由	競争	😊	あなたは競争を望み、理想に見合った注力をしているようです。現在、理想に対して86%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられます。現在の取り組みを続けていけると良いでしょう。
	解放	😊	あなたは解放を望み、理想に対して中程度の注力をしているようです。現在、理想に対して94%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であるといえるでしょう。自身の注力もさることながら、欲求の満たされやすい環境にいるといえるでしょう。
	変化	😊	あなたは変化を強く望み、理想に見合った注力をしているようです。現在、理想に対して84%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられます。現在の取り組みを続けていけると良いでしょう。
楽しみ	こだわり	😊	あなたはこだわりを望み、理想に見合った注力をしているようです。現在、理想に対して84%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられます。現在の取り組みを続けていけると良いでしょう。
	ユーモア	😊	あなたはユーモアを強く望み、理想に見合った注力をしているようです。現在、理想に対して89%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられます。現在の取り組みを続けていけると良いでしょう。
	好奇心	😊	あなたは好奇心を強く望み、理想以上の注力をしているようです。現在、理想に対して105%満たされています。理想とする以上に欲求が満たされている状態であると考えられます。ひとえに注力の賜物といえるかもしれませんが、もう少し今取り組んでいるもの以外にも目を向けてみるのも良いでしょう。
	学習・成長	😊	あなたは学習・成長を強く望み、理想に見合った注力をしているようです。現在、理想に対して96%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられます。現在の取り組みを続けていけると良いでしょう。
創造性	創造性	😊	あなたは創造性を強く望み、理想以上の注力をしているようです。現在、理想に対して100%満たされています。欲求がとてよく満たされている状態であると考えられますが、注力の仕方や方法を少し変えてみることで、より効果的に欲求を充足させることが出来るでしょう。

【現在】→理想に対し、現在の程度満たされているかの割合
 😊-----100%
 😊-----100-76%
 😊-----75-50%
 😊-----50%未満

高い欲求

あなたは **愛** において最も高い得点を示しています

この項目が高い人は、自分のことよりも何よりも、まず相手のために何かをしてあげたいと考えるタイプの人です。どうしたら相手が喜んでくれるかを考え行動することができるタイプですが、かえって周囲に振り回されてしまうこともあるかもしれません。

低い欲求

あなたは **安全・安定** において最も低い得点を示しています

この項目が低い人は、危ない橋を渡ることもいとわれないといったチャレンジャータイプの人です。あなたは貯金などもあまりしないタイプでは、もう少しリスクを考慮に入れることも必要かもしれません。また、この項目得点の高い相手とは、ぶつかることが多いかもしれません。