

『児童心理』2012年2月号臨時増刊

特集「学校と子どもを活かすブリーフセラピー—解決志向の実践」,
東京：金子書房、2012年2月5日発行（全148頁）

a)長谷川明弘・石丸雅貴 用語解説 , pp. 136-140

長谷川：ソリューション・トーク、戦略的アプローチ、解決努力、問題の外在化、神経言語プログラミング

石丸：リソース、例外、コンプリメント、ミラクル・クエスチョン、スケーリング・クエスチョン、コーピング・クエスチョン、中心哲学、ウェルフォームド・ゴールの条件

b)長谷川明弘 参考図書紹介：学校におけるブリーフセラピー, p144

執筆者

長谷川明弘(はせがわあきひろ)金沢工業大学大学院 心理科学研究科 講師

石丸雅貴(いしまるまさき)名古屋大学大学院 環境学研究科 博士課程

注：以下の文章は、上記出版物に収められた原稿を執筆する中で執筆メモをまとめたものである。出版された内容とは若干異なっている。出版された書籍を購入いただけたら幸いである。

長谷川明弘・石丸雅貴 用語解説 ,pp.136-140

長谷川：ソリューション・トーク、戦略的アプローチ、解決努力、問題の外在化、神経言語プログラミング

石丸：リソース、例外、コンプリメント、ミラクル・クエスチョン、スケーリング・クエスチョン、コーピング・クエスチョン、中心哲学、ウェルフォームド・ゴールの条件

【解決志向アプローチの用語】

リソース (Resource)

問題を解決するために利用可能な資源のことであり、問題を抱える人が既に持っている長所や考え方、物事への見方などのその人が持つ能力、また、周りの環境や人間関係などのことである（ディヤングとバーグ,2008）。解決志向アプローチでは、全ての人は問題を解決するために必要なリソースを持っている専門家であると考えられるため、問題を抱える人のリソースを一緒に探ることが支援者の重要な役割になる。（石丸）

例外 (Exception)

問題を抱えて生活している人は、いつもその問題に悩まされているわけではない。その人の生活の中で、問題が起こらない時や、問題が起こったとしてもあまり深刻でない時があり、このような状況のことを「例外」と呼ぶ（バーグ,1994）。例えば、いつも授業で落ち着きのない生徒が、授業のどこかで集中できている場合があり、この集中できていたことが例外になる。支援者は例外が起こった時の様子を詳しく聴き、問題が起こらない代わりに、誰が、何を、いつ、どこで、どのようにしたのか、などを明確にしていくことが支援の際の指針となる。（石丸）

コンプリメント (Complement)

コンプリメントとは問題を抱える人が既に持っているリソースや過去の成功などを支援者が肯定し、敬意を表して賞賛し、承認することである。支援者がコンプリメントを行うことで、問題を抱える人は自分の肯定的変化、長所、資源などに気づくことができる。そして、問題を抱える人がうまくいっていると感じれば、徐々に他の面でも肯定的なことに注目するようになり、実行しようとする（バーグ,1994）。支援者は問題を抱える人が発言した言葉や実践した行動など、現実に基づいたものをコンプリメントすることが大切である。（石丸）

ソリューション・トーク (Solution Talk)

ディ・シェーザー(1994)は、クライアントとセラピストの間の対話の中で、ソリューション・トークとプロブレム・トークという局面があることを便宜的に区別している。前者は、クライアントの成功と成果といった「事実」が積み重なって、セラピストとクライアントにとって次第に心地よくなっていくような対話の場面を指している。後者は、クライアントの問題と説明といった「事実」が積み重なって、その問題がセラピストにとって重苦しく、時には、絶望さえ感じるようになり、相対するクライアントも類似した感じ方を引き起こすような対話を指している。セラピストが解決に焦点を当てた面接を展開する際

に、クライアントとの対話はこの両局面を行きつ戻りつし、次第にソリューション・トークの局面が増えていくようである。(長谷川)

ミラクル・クエスチョン(Miracle Question)

「今晚あなたが眠っている間に奇跡が起きて、今抱えている問題が全て解決したとします。しかし、あなたは眠っていたので奇跡が起こったことを知りません。翌朝あなたが目覚めた時、奇跡が起きたことに気づく最初の違いは何でしょう」と尋ねる質問技法として知られている。

この質問によって問題を抱える人は、問題が解決した後に生活がどうなっているかというイメージを具体的に描け、自分の生活が今とは違う状態になることから希望を見出すことができる(バーグ,1994)。面接の目標設定にも利用することができ、別項に解説があるウェルフォームド・ゴールの条件に照らし合わせながら話を聴いていくことが、ミラクル・クエスチョンを行うコツとなる。(石丸)

スケーリング・クエスチョン(Scaling Question)

1 から 10 までの値を使って、問題を抱える人の自己評価、自信、変化への意欲など、数量化するには抽象的だと考えられるものを数値化し、評価するための質問技法である(バーグ,1994)。

この質問によって、問題を抱える人と支援者が「変化」を共有しやすくなり、リソースや例外を探し出すきっかけとなる使い方が出来る。(石丸)

コーピング・クエスチョン(Coping Question)

問題を抱える人の中には、将来に全く希望が持てなかったり、絶望的な状況であったりする人がいる。このような場合に用いる質問技法であり、問題を抱える人の話を十分に聴いた後に、「そのような大変な状況の中で、あなたはどのようにやって切り抜けてきたのですか」というように尋ねる質問である(バーグ,1994)。

支援者は問題を抱える人の危機的状況を受け入れ、その状況の中でどうやってきたのかを尋ねることで、問題を抱える人のリソースや工夫を見つけることができる上、問題を抱える人自身も自分のリソースや工夫を考えることができる。(石丸)

中心哲学(Central Philosophy)

バーグ(1994)によると、解決志向アプローチには以下の3つのルールが存在する。①うまくいっているなら、治そうとするな。②うまくいっていることがわかったら、もつとそれをせよ。③うまくいかないなら、二度と繰り返すな。何か違うことをせよ。

中心哲学は文字通り、解決志向アプローチの考え方や質問技法など全ての基盤となる。(石丸)

ウェルフォームド・ゴールの条件(機能する目標)(well-formed Goals)

面接目標が上手く機能するための指針として以下のような条件があり、これらを満たすことで問題を抱える人と支援者が協働して面接を展開できるようになる。

①問題を抱える人にとって重要な目標であること。 ②達成が可能な程度に小さな目標であること。 ③測定可能な目標にするため、具体的な行動の形であること。 ④「～しない」ではなく「～する」というような、問題の不在ではなく、何かほかのものの存在として設定されること。 ⑤問題の終わりではなく、何かの始まりとして設定されること。

⑥問題を抱える人の生活状況からして、現実的で達成可能な目標であること。 ⑦問題を抱える人自身が、熱心な努力を要するとみなすような目標であること (バーグ,1994)。(石丸)

【さまざまなブリーフセラピーの代表的なキーワード】

戦略的アプローチ(Strategic Approach)

面接経過の中で生じる出来事について支援者が責任を持ち、入室した人が直面している問題に対して特定のアプローチを計画するような心理療法は戦略的アプローチと呼ばれる(ヘイリー,1973)。ブリーフセラピーの中で、ヘイリーが実践したアプローチの特徴は、問題を抱える人とその周りの環境の間に繰り返される行動連鎖に注目する(宮田,1994)。行動連鎖を変えることが問題を抱える人の環境内の位置、つまり階層を変えることになる。階層が変われば症状も変わると仮定している。症状は何らかのアナロジーやメタファーと捉えようとする。症状は、家族ライフサイクルが移行する過程に生ずると捉えている。支援者は、試練を問題を抱える人に提示して、変化を引き出そうとすることがある。(長谷川)

解決努力(Attempted Solution)

1967年(1966年という記述もある)にブリーフセラピーセンターが Mental Research Institute(MRI)の新しいプロジェクトとして生まれた(宮田,1994;ケイドら,1993)。MRIには、ジャクソン, D.、ウィークランド, J.、フィッシュ, R.、ワツラウィック, P.らが所属していた。MRIアプローチの特徴は、人が直面している「問題」が維持される仕組みに、その人とその人を取りまく環境との間の相互作用の中にある行動とその根底にある信念から生まれた解決努力(何とか解決を試みるが問題は解決されない対処法)によって問題が解消されずにいると仮定している(ワツラウィックら,1974)。問題を維持している行動あるいは信念の出現の仕方、つまり解決努力の仕方が変化すれば、問題は解決すると考える。(長谷川)

問題の外在化(Externalizing the problem)

耐えがたい問題を抱えている人から問題を引き離して、客観化したり人格があるかのように取り上げる方法(ホワイトとエプストン,1990)でナラティブセラピーで用いられる。原因不明の腹痛で悩んでいる子どもとの面接では、腹痛という問題に打ちひしがれていた子どもにとって、腹痛に「テイテイくん」という名前をつけて、テイテイくんとのように仲良くするかを話し合うことで、子どもだけで無く周囲の保護者や教員といった関係者が主体的な関わりを持つことを可能にする。その関わりの中から、これまで関係者の中で認められなかった問題解決状態である「ユニークな結果」が明らかにされて、これまで語られなかった内容と交替していくこと、つまり「オルタナティブストーリー」が優位にな

っていく。(長谷川)

神経言語プログラミング (Neuro-Linguistic Programming: NLP)

1970年代に言語学者のバンドラー, R. と心理学を専攻していたグリーンダー, J. によって開発された実用的なコミュニケーションや学習に関する「仕組み」を体系化していた方法論である。別項に解説がある催眠療法家のエリクソン, M.、ゲシュタルト療法のパールズ, F. 家族療法家のサティアー, V. といった卓越した心理療法の専門家を研究対象(モデル)として効果的なコミュニケーションのエッセンスを抽出して開発された。その後、いかなる対象にせよモデルが「どのように」優秀なのかを学習者が見出して、学んで、実践していくのかという方法が発展し、教育、ビジネス、心理療法などさまざまな場面で活用されている。(長谷川)

ミルトン・H. エリクソン (Milton Hyland Erickson ; 1901-1980)

エリクソンの臨床実践は、文化人類学者であるベイトソン, Gの認識論とならんで今日のブリーフセラピーに多大な影響を与えた(宮田,1994)。1920年代のミルトン・エリクソンが大学生の時に学習理論で著名なハル, C. の催眠誘導を見たことを契機にして、エリクソンは個人に合わせた独特な催眠誘導法を確立していった。その後、精神科医としての臨床実践や実験催眠を行う中から「無意識」を肯定的なものにとらえて、間接的かつ自然なアプローチを強調し、「すべての人はそれぞれに独特な個人です。それゆえに心理療法は、その個人が必要とするユニークさに合わせて行われるべきです。人を行動の仮説理論に合うように無理やり仕立てあげるべきではありません。」と特定の学派を作ることを好まないで1980年に没した。(長谷川)

文献

- バーク, I. K. 1994 (磯貝希久子監訳 1997) 家族支援ハンドブック: ソリューションフォーカストアプローチ 金剛出版
- ケイド, B. & オハンロン, W. H. 1993 (宮田敬一・窪田文子監訳 1998) ブリーフセラピーへの招待 亀田ブックサービス
- ディヤング, P. & バーク, I. K. 2008 (桐田弘江ら訳 2008) 解決のための面接技法: ソリューション・フォーカスト・アプローチの手引き (第3版) 金剛出版
- ヘイリー, J. 1973 (高石昇・宮田敬一監訳 2001) アンコモンセラピー-ミルトン・エリクソンの開いた世界 二瓶社
- 宮田敬一 編 1994 ブリーフセラピー入門 金剛出版
- ド・シェーザー, S. 1994 (長谷川啓三監訳 2000) 解決志向の言語学-言葉はもともと魔法だった 法政大学出版局
- ワッラウィック, P., ウィークランド, J., フィッシュ R. 1974 (長谷川啓三訳 1992) 変化の原理 法政大学出版局
- ホワイト, M.・エプストン, D. 1990 (小森康永 訳 1992) 物語としての家族 金剛出版

長谷川明弘 参考図書紹介：学校におけるブリーフセラピー,p144

紹介図書：宮田敬一 編 『学校におけるブリーフセラピー』 金剛出版 1998

本書は、1990年代半ばから宮田敬一氏の編集による領域や対象別に刊行されたシリーズの中で初期に発刊されたものである。教員が多忙を極める学校で、ブリーフセラピーが受け入れられた背景には、学年毎や学期という時間的な制約が設けられていること、具体的でかつ実用的な方法であること、病理よりもむしろ肯定的な面に注目したモデルであること、多職種や内外の組織との連携を念頭においた支援を実施できることにあると考えられる。本書の中では、前半にブリーフセラピーの概説、システム論的観点から学校内外との連携の仕方が事例を通して理解できるように構成されている。後半では、家庭訪問、教室復帰、中途退学、いじめ、不登校、コンサルテーションの事例が報告されている。さらに学習を進めたい方は、宮田敬一(編)「軽度発達障害へのブリーフセラピー；効果的な特別支援教育の構築のために(金剛出版から2006年刊)」をお勧めしたい。

長谷川明弘(はせがわあきひろ)金沢工業大学大学院 心理科学研究科 講師