

## ブリーフセラピーの 今後を考える

—宮田敬一先生の本会に託した思いは、何か—

日時: 2011年10月15日(土)  
9時半から11時半(受付開始時間は20時)  
会場: 日本女子大学「新泉山館大会議室」  
主催: ブリーフセラピー・ネットワーク・ジャパン

## 趣旨



- ブリーフセラピーネットワークジャパン(以下、BTNJ)を創設された宮田敬一先生が2011年2月10日にご逝去された。
- BTNJ主催で宮田敬一先生を偲ぶ企画をささやかながら開催したい。

## 趣旨

- 偲ぶ企画では、宮田先生が本会に託された理念や思い、さらには宮田先生のお人柄を共有しながら…
  - ブリーフセラピーの今後を考える機会
- 宮田先生のBTNJ創設の思いや、BTNJ会だけでなく、先に創設された日本ブリーフサイコセラピー学会を立ち上げる際にどのようなお考えをお持ちであったのか、
  - 宮田先生が今後にどんな展望を持っておられたのか

## 趣旨

- 宮田先生と親交の深かった方に御登壇頂き、話題提供をして頂く。
- 会場の皆さまとの思い出を共有する時間にした。

## 話題提供者と司会

- 話題提供者
  - 窪田文子(BTNJ副代表・いわき明星大学)
  - 遠山宜哉(BTNJ理事・岩手県立大学)
  - 吉川吉美(BTNJ理事・愛知学院大学)
  - 長谷川明弘(BTNJ事務局・金沢工業大学)
- 司会(敬称略)
  - 青木みのり(BTNJ理事・日本女子大学)

これからはじまります。

## 統合的な立場から ブリーフセラピーを再定義する -試案・私案・思案-

ブリーフセラピーの今後を考える  
-宮田敬一先生の本会に託した思いは、何か-

長谷川明弘  
金沢工業大学

日時:2011年10月15日(土) 9時半から11時半(受付開始時間は9時)

会場:日本女子大学「新泉山館大会議室」

主催:ブリーフセラピーネットワーク・ジャパン

## 宮田敬一先生の 実践・思考・触発



- ブリーフセラピー
  - Jay Haley, ストラテジーック・セラピー
- 催眠
  - Milton H. Erickson, 成瀬悟策
- 臨床動作法
  - 成瀬悟策
- キーワード
  - ディストラクション(注意の向け直し)
  - 東洋思想と西洋思想の架け橋
  - 統合

## ストラテジーック心理療法

ブリーフサイコセラピー研究, 1: 138-148,1992

- Milton Ericksonによって創始され、Jay Haleyによって発展させられた治療法は独自のアプローチを持っている。セラピストがクライアント(夫婦、家族)との協力関係の基に問題を明確化し、その解決のために目標を設定し一人一人のクライアントの内的及び外的枠組みや症候的行動にあった創造的な治療的介入を行う治療法を**ストラテジーック心理療法**と呼ぶ。

## エリクソン心理療法

ブリーフサイコセラピー研究, I : 30-35,1992

- エリクソン(Milton H. Erickson)の催眠・心理療法は短期療法として知られている。

## ブリーフセラピーの発展

ブリーフセラピー入門. 金剛出版:11-25.,1994

- ここで扱う**ブリーフセラピー**を数多くのブリーフサイコセラピー学派と区別するために次のようにそれを定義する。つまり、**エリクソンの治療に関する考え方や技法から発展したセラピー**であり、クライアントとセラピストが協力して、出来るだけ短期間に問題の解決を行う一方法である。

## ストラテジーックセラピーにおける ディストラクションの意義

ブリーフサイコセラピー研究, 3: 151-155,1994

- **ミルトン・エリクソン(Milton Erickson)**は、患者の習慣的な心理的構えを崩すために、催眠誘導過程の中で注意の固定と**ディストラクション(注意のそらし)**を効果的に使う(Erickson & Rossi,1976)  
略
- **ストラテジーックセラピー**の過程は、クライアントの問題を解決に結びつく新しい行動や生活状況へと**ディストラクション**する過程として捉えることが出来る。

## ストラテジックセラピーにおける 催眠の利用

催眠学研究, 39(2):29-34,1994

- 特に、クライアントや家族の固定的な内的枠組み(認知・信念)の変化に対して大きな影響を及ぼすものとして**催眠**は重要と考えられる。
- **催眠**を使わない**ストラテジックセラピー**の枠組み内においてももちろん催眠の利用も、その位置づけも可能である。

13

## ストラテジック・セラピーの治療的枠組み

日本ブリーフサイコセラピー学会(編) ブリーフサイコセラピーの発展.  
金剛出版:87-98,1996

- 宮田(1992,1995a)は、**ミルトン・エリクソン**の**催眠**・心理療法に基礎を置く**ストラテジック・セラピー**を展開してきた。セラピーの目標は、問題の解決に焦点をあて、クライアントが自分自身および世界との新しい対処法を獲得することを援助することである。そのことはまた、クライアントを新しいコンテキストへと導くであろう。

(略)続く

14

## ストラテジック・セラピーの治療的枠組み

日本ブリーフサイコセラピー学会(編) ブリーフサイコセラピーの発展.  
金剛出版:87-98,1996

続き

- **ストラテジックセラピー**の枠組み内で、個人療法と家族療法の**統合**だけでなく、MRI、**ストラテジック**、解決志向のブリーフセラピー3学派の治療モデルをも**統合しようとするもの**である。(略) ここでは、**修正されたストラテジック・セラピー**の治療的枠組みを提供する。

15

## ブリーフセラピーの基礎

医療におけるブリーフセラピー. 金剛出版:9-23,1999

- この**ブリーフセラピー**とは、**エリクソン(Erickson,M.H.)**の催眠・心理療法と、**サイバネティックスの理論を精神医学に導入したベイトソン(Bateson,G)**の影響を受けた、できるだけ短期間の問題解決を行う一方法である(de Shazer,1985;宮田,1994)

16

## 心理療法における 動作法体験の意義と効果

リハビリテーション心理学, 30:1-8,2002

- 筆者は、**ブリーフセラピー**の治療過程において、**動作**課題を併用的に導入することで、効果をあげてきた(宮田,1992,1997)。

(略)続く

17

## 心理療法における 動作法体験の意義と効果

リハビリテーション心理学, 30:1-8,2002

続き

- **ブリーフセラピー**の初回面接でクライアントの座っている姿勢、入室してくときの歩き方を観察していると、問題の起きているコンテキストに関する情報収集後、治療への導入として、**まずからだを扱った方が**良いのではないかと思われる事例がある。

(略)続く

18

## 心理療法における 動作法体験の意義と効果

リハビリテーション心理学, 30: 1-8, 2002

続き

- 筆者は**ブリーフセラピー**の治療要因の中核はいかに人を問題から**ディストラクト**し、問題とは異なる、解決のコンテキストを提供することだと考えている(宮田, 1996)。この点で、**動作法**は、クライアントをうまく解決課題としての**動作課題**へと**ディストラクト**できる、すぐれた方法であると思われる。

18

## 催眠とブリーフセラピー 臨床心理学, 8(5): 646-651, 2008

- この**ブリーフセラピー**モデルに、**催眠**が使われるとどのような効果が期待できるのだろうか。筆者はブリーフセラピーの実践において、クライアントの症状が個人内の自己組織に、それも硬い考えや信念という内的枠組みに特に大きい影響を与えていると見立てたとき、催眠を使い意識を迂回することで、クライアントの内的枠組みを比較的容易に崩すことができると考えている。

(略)続く

20

## 催眠とブリーフセラピー 臨床心理学, 8(5): 646-651, 2008

続き

- これらのセラピーは**ブリーフセラピー**のモデルを使用した、**催眠ブリーフセラピー**(Hypnotic Brief Therapy、以下HBTと略す)であり、短期催眠療法(Brief Hypnotherapy)とは区別する。というのは、両事例とも、単にセラピー期間を短期に終結させることを目的に催眠技法を使用したのではなく、ブリーフセラピーの哲学である相互作用論に立脚して問題の解決を援助するために催眠を利用したのである。

(略)続く

21

## 催眠とブリーフセラピー 臨床心理学, 8(5): 646-651, 2008

続き

- **催眠**と**ブリーフセラピー**の共通性は**ディストラクション(注意の向け直し)**にあると思われる。**催眠**は日常的な習慣的構えから新たな内的注意集中への**ディストラクション**として、また**ブリーフセラピー**は、問題状況から解決状況への**ディストラクション**として捉えられる。

22

## ブリーフセラピーに 催眠的介入を組み入れることの意義 催眠学研究, 51: 21-28, 2009

- 意識－意識下の相互作用を喚起する一つの方法は、**エリクソン**の未来への時間投影技法(Erickson, 1954)である。今日、この未来志向の考えは**催眠**を使わないで、問題解決後の未来像を描いてもらう解決志向**ブリーフセラピー**へと受け継がれている(de Shazer, 1988)。

(略)続く

23

## ブリーフセラピーに 催眠的介入を組み入れることの意義 催眠学研究, 51: 21-28, 2009

続き

- しかし、**ブリーフセラピー**過程のある局面で、そのルーツである**エリクソン**に戻って**催眠**が利用されれば、意識－意識下の相互作用がより効果的に喚起されると考えられる。

(略)続く

24

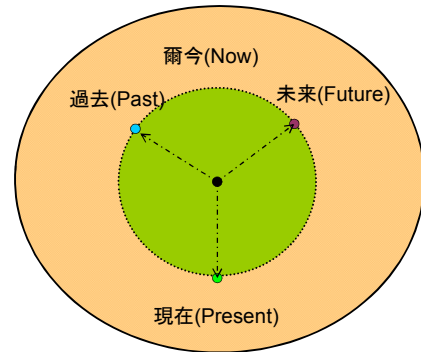
## ブリーフセラピーに 催眠的介入を組み入れることの意義

催眠学研究, 51:21-28,2009

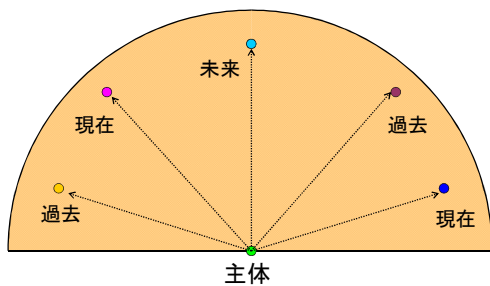
続き

- つまり、催眠により、現在が過去に、未来が現在になる技法は、すべての時間軸を而今(にこん)状況の中で捉える試みであるといえる。また、クライアントに過去、現在、未来という三つの時間をプロットしてもらうことは、まさにクライアントの自己の活性化と主体的行為の賦活につながるものと思われる。
- 発表者補足: 時間のプロットについては、道元の『正法眼蔵』からアイデアを触発されている。**東洋思想**

25



## 仏教における時間と催眠的時間



## 時間のコンステレーション

## 宮田敬一先生の 実践・思考・触発



- ブリーフセラピー
  - Jay Haley, ストラテジーック・セラピー
- 催眠
  - Milton H. Erickson, 成瀬悟策
- 臨床動作法
  - 成瀬悟策
- キーワード
  - ディストラクション(注意の向け直し)
  - **東洋思想と西洋思想の架け橋**
  - 統合



26

## 統合的な立場から ブリーフセラピーを再定義

長谷川による統合的な立場の試案・私案・思案

- ブリーフセラピーを効果的で効率的なアプローチを希求し続ける心理療法の実証研究や実践活動を参考にして、エリクソン(Erickson, M.H.)による臨床実践とサイバネティクスを精神医学に導入したバートソン(Bateson, G.)の認識論をモデルの中核に位置づけながら、相互作用論に立脚して問題解決のためにセラピストとクライアントの協働によって出来るだけ短期間に変化をもたらそうとする心理療法と定義する(de Shazer, 1985; 宮田, 1994, 1999; 長谷川ら, 2003)。

28

## 統合的な立場から ブリーフセラピーを再定義

試案・私案・思案・続き

- 今回、定義したブリーフセラピーは
  - 個人療法と家族療法の統合だけでなく、
  - かつて宮田(1994)が主張した3学派の治療モデル
    - ストラテジーック、MRI、解決志向
  - ミルトン・エリクソンが自然なトランスとしてトランス現象を捉えながら実践してきた催眠療法
  - 昨今の実証に基づいた実践活動を重視
    - 本定義に含まれるモデルには、これまで提唱されてきたさまざまな心理療法のアプローチ・モデルを含む。
      - 臨床動作法やフォーカシングなども含まれる

30

## 再定義にあたり強調したいこと ブリーフセラピーの統合的な定義の提案

- 一人の創始者によって始められた心理療法ではなく、自然発生的にできあがった一つの心理療法である。
- 実践者・研究者が個々に様々な心理療法のアプローチを理解／消化し、理解／消化された形がさらに相互に影響しあって現在の形ができあがった心理療法である。
- 大きな特徴は、相互作用論に立脚して、可能な限り短期間での変化を目指そうとする点では共通している。

31

## 再定義にあたり 意見が分かれるポイント

- トランスをどう取り上げるか
  - 自然なトランス(あちこちに存在する)
  - 状態として「存在する」トランス
- 「からだ」あるいは身体をどう取り上げるか
  - 体感覚
  - 動作の中での「からだ」
- これまでの定義との兼ね合い
  - ブリーフセラピー
  - ブリーフサイコセラピー

32

ご静聴  
ありがとうございました。