

学生相談におけるブリーフサイコセラピーの多様な実践

著者

長谷川明弘¹⁾ 加来洋一²⁾ 菊池悌一郎³⁾

鈴木英一郎⁴⁾ 栗田智未⁵⁾ 柴田博文⁶⁾

所属

¹⁾金沢工業大学 ²⁾長崎純心大学 ³⁾九州工業大学

⁴⁾三重大学 ⁵⁾広島大学 ⁶⁾創価大学

ブリーフセラピーネットワーク

(ブリーフセラピーネットワーク・ジャパン)

第14巻, 2011, pp.37-47

ISSN 2185-1530

研究報告

学生相談におけるブリーフサイコセラピーの多様な実践

長谷川明弘(金沢工業大学)・加来洋一(長崎純心大学)

菊池悌一郎(九州工業大学)・鈴木英一郎(三重大学)

栗田智未(広島大学)・柴田博文(創価大学)

I. はじめに—ブリーフサイコセラピーと学生相談との関係—

学生相談は、大学生活という限られた時間(time)の中での学生に対する支援活動と考えることができる。とりわけ大学生は、日々の生活(life)と将来の人生(life)、そして限りある生命(life)について考える時期(time)であり、生命力に満ちた時期である一方で、将来に対する不安も感じやすい時期でもある。このように学生相談は、限られた時間の中で様々な事柄が交差することが大きな特徴といえよう。

米国では、心理療法研究の多くで、週1回の面接頻度で14週以下、平均面接回数は5回ほどとなり、どのようなアプローチでも20回より少ない面接回数で、短期間に終結を迎えるという報告がある(Lambert, Bergin, and Garfield, 2004)。国内における類似した研究では、1回から5回までの累積度数が39.2%、12回までの累積度数が88.2%、18回までの累積度数が96.1%となっているという(長谷川・松岡, 2010)。このような背景から生まれた心理療法・精神療法の捉え方にブリーフサイコセラピーが位置づけられる。ブリーフサイコセラピーは、心理療法・精神療法の各アプローチ・モデルを適用する中で、実践家が効果的で効率的な支援を探究している心理療法の総称である。つまり広範な枠組みで心理療法・精神療法を捉えようとする立場であり、

特定の理論やアプローチ・モデルを指しているものではない(日本ブリーフサイコセラピー学会, 1996; 2004)。別の表現をすれば、ブリーフサイコセラピーは、臨床現場での実践が先行して、アプローチ・モデルはなんでもありという特徴を持っており、効率と効果の中核においた実践哲学を持っているといえる。

日本における学生相談は、1951年(昭和26年)に、Brigham Young大学の学生部長であったLloydを団長とする6名の専門学者が、SPS(Student Personnel Services)を紹介するために来日して以来始まったといわれている(Lloyd, 1953)。来日する講師団の選定は、カウンセリングや教育測定法、大学内の行事管理組織の分野において科学的な手法を適用している第一人者であることが重視された。

講師団の来日後、各地の大学に学生相談所や学生相談室が設置されて現在に至る。

現在、講師団の団長であったLloydが所属したBrigham Young大学には心理療法の効果研究で著名なLambertが所属している。Lambertは、1970年代以降精力的に心理療法の効果研究を行い、1990年代半ばにOutcome Questionnaire45(OQ-45)を開発した(Lambert and Finch, 1999)。OQ-45は、心理面接の面接毎に利用者に回答してもらう質問紙で、医師が診察の折に体温や血圧を測定して患者の現

状を把握し、病状を予測するのと同じように、OQ-45によって利用者の状態を把握しようという質問紙である。OQ-45は、症状による苦痛(symptom distress)、対人関係(interpersonal relations)、社会的役割(social role)という3つの下位尺度で構成され、45項目に5件法で回答し、5分程度で回答することが出来るとされている。OQを開発する中で米国の地域住民、大学生、入院患者、地域の精神保健機関、EAP機関に加えて大学のカウンセリングセンターの各データを用いて規準値が決められた。

このように学生相談と関係の深い Brigham Young 大学には、効果的な心理療法を提供するためのツールを開発しようとする研究者が在籍し、ブリーフサイコセラピーとも関係が深い。

本論文は、学生相談担当者(カウンセラー・臨床心理士・精神科医等)が、各々の学生相談の現場でブリーフサイコセラピーを実践する上での工夫や取り組みについて提示し、効用と課題を明確にすることを目的とする。

II. ブリーフサイコセラピーから学生相談を捉え直す

1. 「総合システム」モデル、学生生活サイクルと「つながり」モデル

学生相談の先行研究を概観すると、下山・峰松・保坂ら(1991)は、学生相談活動モデルを狭義の心理療法モデルから解放しようとし、新たに捉え直して「統合システム」モデルを提案した。その中で米国の学生相談利用者のニーズに応じるサービス活動を紹介した上で、学生相談機関を社会システムに開かれた存在であると考え、その相談活動を社会関係の中にどのように位置づけていくのかという方法論を開発する重要性を指摘した。つまり、学生相談活動を統合システムモデルと

呼称することで、面接室の中での活動ではなく社会に開かれた活動であると捉え直し、利用者のニーズに応じるサービス活動をどのように展開するかという視点を持っていた。このようにニーズに応えるサービス活動としての心理療法の展開は、ブリーフサイコセラピーの発想と共通している。

鶴田(2001)は、学生を理解する枠組みとして「学生生活サイクル」をあげ、大学生の学年毎に出現する心理的課題が存在し、学年が進むにつれてその課題が変化することに注目した。学生生活サイクルは、4つの時期に分けられ、それぞれ入学後1年の「入学期」、大学2、3年や留年期間を含む「中間期」、卒業前の1年間の時期となる「卒業期」、大学を卒業し大学院生となった「大学院学生期」となっている。また下山(1994)は、人と人をつなぐ関係性を面接で活用し、関係の流れ(コンテクスト)を変えることにより、面接を進展させる「つながり」モデルを提案した。学生生活サイクルは、病理よりもむしろ成長や発達に注目する点で、「つながり」モデルは、問題が個人の中から生じず、関係性の中から発生するという点で、それぞれブリーフサイコセラピーの観点と共通している。

2. 組織の特質、学生相談担当者の特質からコンテクストとシステム論、リソース

学生相談は、設置された背景(コンテクスト)によってその役割や機能の位置づけが変化すると思われる。

ハード面の特質から考えてみると、総合大学なのか単科大学なのか、また専攻とする学部学科が人文社会系、理工系、医療・福祉系なのか、さらには大学のキャンパスの数によってその特徴が変化する。また学生相談機能が設置された経緯は、大きく3つの機能に分かれるといわれている。心理相談といったカ

ウンセリング機能、大学教育という教育機能、厚生補導(保健管理、留学生対応、寮・アパート、学生会)というサービス機能の一環としてなど設置された背景によって学生相談の展開が変わる。

ソフト面、言い換えると学生相談担当者の特質から考えてみると、雇用形態や身分が常勤か非常勤か、教員か職員か、専門分野が心理学か医学や看護・保健学やその他かによって職場内での位置づけが定まり、学生相談活動の展開の仕方や内容が変化してくる。学生相談担当者が業務を始めるにあたり、学生を捉える枠組みも担当者がどのような訓練を経てきたのかに左右される。例えば、精神病理や発達障害から生ずる不適応や病態として捉えるのか、心理的な課題から生じた混乱として理解をするのかなどである。また大学などの養成課程を経て学生相談が担当者にとって最初の職場なのか、医療領域や産業領域を経験した後に学生相談にたどり着いたのか、学内の他の部署を経験した後に学生相談へ配属されたのかによって、連携の仕方や面接の構造の設定など学生相談担当者の動き方が変わると思われる。

これらの各要素が複合的に組み合わさって、各大学や各学生相談担当者による学生相談活動の展開が行われている。各要素が学生相談というシステムに組み込まれて有機的に機能し、個々の組織に適合した面接構造と連携(家族、教職員、地域)の形が生まれる。

3. 組織と自己のマネジメントーオンゴーイング・アセスメント

サービス提供者と市場との関係について、本田技研工業の創業者である本田宗一郎(1996)は、「需要というものははじめからあるものではない。割り当てられるものではない。需要は、メーカーがアイデアと生産手段

によって作り出すものだと考える」と述べている(「俺の考え」1963年刊行より)

この発言は、ブリーフサイコセラピーの目を通してみると、サービス提供者としての学生相談担当者が市場としての大学(学生や教職員や各部署を含む)との「関係」を押し量りながら、関係を構築しつつ、実践活動を展開させていく姿勢と類似していると思われる。つまり働きかける側(学生相談担当者)と働きかけられる側(学生、教職員、大学組織など)の相互の関係性の中で、創意工夫が繰り返され、そこに必要とされる事象(需要や目的)が浮かび上がってくる。ここでは関係性を診ながら関わりを持つことが行われている。これをブリーフサイコセラピーの中では、オンゴーイング・アセスメント(Bertolino & O'Hanlon,2002)と呼ばれている。言い換えるならば、大学という市場にサービス提供者である学生相談担当者が大学という組織に埋もれているニーズを探り出し、組織で求められるサービスを提供しながら次第に適応していく過程ともいえる。あるいは学生相談という新しい文化を学生相談担当者が大学へ根付かせる過程ともいえる。

サービス提供者の市場に対する姿勢とブリーフサイコセラピーの発想に基づいて活動する学生相談担当者が大学組織に向き合う姿勢の間には、多くの共通項があると考えられる。

4. 多種少量への対応ー効率と効果を求めてー

最近の学生相談のキーワードを並べると、不登校、ひきこもり、ハラスメント、境界例、身体表現性障害、パニック障害、発達障害、自殺、自傷、アルコール・薬物依存、キャリア支援、予防教育、連携・協働(教職員と保護者)、コンサルテーション、バーンアウト、留学生、コミュニティ・アプローチ、危機対応、

リスク管理、見立て、アセスメントなどがあげられる(足立,2009)。利用の中心となる学生が多様化し、学生相談担当者は個別のニーズに柔軟に対応することが求められる。

20世紀初頭に始まった自動車業界で米国での大量生産方式が席捲している中、日本の実情に合わせた多種少量でコストをかけずに生産する方式を大野耐一は20世紀半ばに考案した。これは現在、「トヨタ生産方式」と呼ばれている。トヨタ生産方式の基本思想は「徹底したムダの排除」である(大野,1978)。トヨタ生産方式は、平均値で現象を理解するのではなくバラツキに注目する。標準とする手続きを決める際、例えば、作業を10回行った上で平均値を標準手続きにするのではなく、10回の中が一番短い時間(チャンピオン・タイム)に注目するという。時間が一番短いのは、効率的な手順であった証拠なので、それを分析するというのである。

昨今は、欧米の医療に端を発する「実証に基づいた(evidence based)専門活動」が強調されている。この流れは、アルゴリズムによるガイドラインが示され、標準化した手順に則れば、経験を問わず誰もが同様の結果を得られる実践活動を可能にするといわれている。しかしながら、これは、実践活動が硬直化し、柔軟性を失ってしまう可能性がある(中西,2001)。ブリーフサイコセラピーは、よりよい臨床実践を追求する中で、効率的で効果的な実践活動を分析し、多様化という条件をも含めて受け入れていく柔軟性を備えていると考える。ブリーフサイコセラピーとトヨタ生産方式との間には、多様化への対応やムダを省くという姿勢や効率的で効果的な方法を模索するという哲学を有するなど多くの共通項があると考えられる。

Ⅲ. 各大学における実践活動報告—特質を活かした活動展開に沿って—

既に述べたようにブリーフサイコセラピーは、具体的にひとつのアプローチが存在するのではない。有効性や効果、効率を追求しようとする哲学や態度を持った対人支援専門職が組織をも視野に入れた相談支援活動を行うところにブリーフサイコセラピーが存在するといえる。続く項では、ブリーフサイコセラピーに基づいた実践活動の報告について、精神科医の立場からの実践活動の紹介の後、受け入れ期から、維持・発展期という時間軸に沿って学生相談担当者(臨床心理士・カウンセラー)による各大学での取り組みを示していく。各項は、執筆者自身の特質に加えて、個々に所属する大学の特質を明記し、さらに簡単な事例の紹介を通して、どのように工夫しつつ、実践しているのかの報告となっている。

1. 学生相談から遠くはなれて—精神科医の立場から—

加来洋一

筆者は単科人文社会系大学で2000名ほどの在学生のほとんどが女性で占められており、事実上の女子大に勤務していた。学生相談室は、心理系の教員が運営、週3回開室され、3人の非常勤の臨床心理士が実際の相談業務を担当している。年度に2回、運営側と担当者で合同の会議が開かれているが、大きな問題はなく、現在の運営の仕方が続きそうである。

本校の学生相談室がうまく機能している要因の1つは、心理学を専門とする学生相談担当者が各自週1回学校に来る外部の非常勤スタッフだということもあるようだ。学生相談に来る学生の相談内容や病態も、この条件によって規定される。いいかえればこの条件の中で「満足できる」学生が学生相談室を使

っているということであろう。「満足できる」条件がはじめから決まっていることで、学生の相談内容もその条件内に収まっているのか、それとも満足できない学生への対応ができていないということなのか、これは難しいところだが、ブリーフサイコセラピーの立場からは前者としたいところである。

大学教員でありまた精神科医でもあり、また学生相談室の顧問という立場であるが、運営には上述のように相談業務に直接関与することなく、非公式なコンサルテーションという形式で、学生の相談への対応にかかわっている。以下に、ブリーフサイコセラピーに基づく実践をとりあげていこう。

1) 反「心理」教育

過呼吸をおこす学生が増えたという報告があり、医師である筆者が教員の集まる席で過呼吸の話をするようになった。その席で「過呼吸は身体症状であり、心理的な要素を気にする必要はない」と説明した。あるいは、教員からの相談で、「心理的」に心配な学生に学生相談に行くようにすすめたが行こうとしない、どうしたらいいか、という相談を受けたときに、行かないことのプラス面を何とか考えだしたりする。これも過呼吸と同じであり、過呼吸を起こした学生に学生相談をすすめれば、やはり「学生相談に行くことを拒む」という新たな問題をもった学生をつくってしまう可能性がある。

学生のほうから教員に相談をもちかけた場合でも、その学生の相談内容が「心理的な問題」であれば、教員に求めているのは解決ではなく、教員との関係性づくり、あるいは関係性を求めだす可能性は高いであろう。

教員と学生の間で「心理的な問題」の構成をできるだけ抑えることで、問題をもった学生を新しくつくらないですむこともあるのではなかろうか。学生相談室の利用者が減って

しまうという弊害があるとしても、である。

2) 医者選びのコツ

教員から受ける相談に、学生を精神科や心療内科に受診させる際、どのクリニック、どの医師がいいか、というものがある。そういう時には、複数の医師やクリニックを候補にあげ、あげた理由も「名前をきいたことがある」程度でつたえ、「いい先生」、「おすすめめの先生」といったことは言わない。こちらからの指名ではないので、紹介状も書かないようにする。こういう配慮をすることで、医師—学生、学生—教員、医師—教員の関係性の自由度を保つことができる。逆に、特定の医師やクリニックをすすめ、紹介状も書いたなら、医師—学生、学生—教員、医師—教員の関係性のどこか一箇所がこじれた場合、他の関係性への波及は免れないであろう。

敢えて疾患別での医師選びのコツがあるとしたら、うつ病や統合失調症のような薬物療法が第一選択の疾患をもつ学生の場合、「話はそんなに聴いてくれないが、薬物療法に定評のある」医師を選ぶ。うつ病の学生であれば単位など学業面での配慮が支援の柱になるし、心理面でのフォローは学生相談で可能である。統合失調症は、そもそもカウンセリングになじまない。

もうひとつ、パーソナリティ障害をもつ学生には、医師やクリニックは自分で探してもらうほうがいだろう。治療関係も変わりやすいし、ドクターショッピングをしながら安定することもある。

本項で示した対応はブリーフサイコセラピーの実践の中での全般的な傾向を示したものであり、実際の場面では個別に持ち込まれた相談内容に沿った対応(心理面、身体面、連携等)を個々に工夫することを心掛けているのは言うまでもない。

3) 学生相談の位置づけ

学生相談は大学内での学生の支援・相談業務の一担当部門であり、十分に機能するためには、大学全体での学生の支援・相談についての方針に合わせて運営される必要がある。

だから、学生相談での相談においてブリーフサイコセラピーの技法を使って有効性が発揮されるか否かは、大学の学生の支援・相談の風土によるところも大きいはずである。その風土は、学生相談がユーザーである学生に満足してもらうため、大学が学生相談に何を期待しているのか、によって明らかになるであろう。

学生相談が学生のニーズに合わせるだけでなく、学生のニーズ「心理的な問題」や学生相談担当者、教員との関係性を最小限に構成することで学生の満足度をあげることも可能かもしれない。そんなことが可能な風土作りにも、ブリーフサイコセラピーの技法が使えるのではないだろうか。

2. ブリーフ風学生相談、ソースのお味は？

菊池悌一郎

学生の頃、こぢんまりしたフランス料理の店でアルバイトをしていた。はじめはフランス料理のことをよく知らないのでもろい苦勞した。しかしそのうち、何も知らない“門前の小僧”であった私にもフランス料理の味付けは、ソースが肝心であることを知った。

さて、現在、筆者は工科系総合大学で学生相談を担当している。学生相談には個別の学生へのカウンセリング、教職員へのコンサルテーション、心理教育のグループワーク、キャンパス危機における心理ケアなど、その活動内容は様々である。このように対象や形態、レベルが多岐にわたる学生相談を行うにあたって、ブリーフサイコセラピーの考え方や技法を利用してきた。

ブリーフサイコセラピーの中でも、特に解決を志向するアプローチ(宮田,1994;De Jong & Berg,2008)を実践する場合、来談者の解決行動を促すことが多い。来談者の解決目標を達成するための行動を引き出し、来談者が主体的に実行することを援助する。このようないわば“目標志向”は、理工系の大学の学生たちには特に馴染みのある考え方である。なかにはあまりにもぴったりで、“ハマリ過ぎる”こともある。ある時、過食のために来談した学生に解決のために“気分転換”する行動を促すと、その学生は解決目標を達成するために“がんばって気分転換しよう”と行動し、そのためにきつくなりさらに過食してしまうという展開があった。その後、単に解決行動を促すだけでなく、それに伴う学生自身の身体感覚や感情に焦点づけるように工夫することでよい形での終結となった。しかしこれは解決を志向するアプローチの持つ“目標志向”という特徴が、その学生の嗜好にハマリすぎたために起こったものと思う。ソースの味付けをお好みに合わせる工夫が必要なようである。

私が学生相談という料理をサーブする時、お客さんである学生たちにとって果たして満足していただけるような味付けになっているのかと考える。さらにそのブリーフ風の味付けであるソースは、目標志向の味が強く解決行動を急かすものであるかもしれない。一方で、そのソースは、来談者の主体性を強調し、その成長を促すような味付けであるようにも思う。いずれにしても、そのブリーフ風学生相談のソースが、利用者である学生にとってどのような味で、どのような効果をもたらすものであるか明らかにしていくことが今後の課題であると思う。

3. 受け入れ期からの協調のプロセスを振り返って

長谷川明弘

現在、筆者は文理融合の学科を擁する工科大系総合大学に勤務している。学生相談へは、認知行動療法を参照枠として実践してきた学生相談担当者が多数勤務している中、8年前に赴任した。赴任してまもなくミネソタ多面人格目録(MMP I)を同僚がチームを組み基礎から時間をかけて教えてもらった。この過程とMMP Iの実践は、既存の学生相談へのジョイニング(東,1993)であったとその後実感した。現在は、MMP Iを心理療法の効果測定のための指標としての使用に加えて、他の学生相談担当者との「共通言語」としても活用している。

ところで相談活動業務の評価は、受け持っているケース数や精神疾患の種類と重篤度にばかり注目がいきがちである。しかしブリーフサイコセラピーの観点からすると、対象学生との面接頻度や教職員や家族、地域の専門機関との連携という事例に割くエネルギーに注目することが重要になると考える。現在の職場は、私が赴任する前からこの視点で学内の関係部署へ報告を行っていたことに驚いた。

一方、初回面接の担当者は、複数の常勤と非常勤がペアになって日ごとに当番を決めて運営している。しかし実際のところは当番の学生相談担当者が相談中の時に、飛び入りできた初来談学生へ時間が許す学生相談担当者が対応していることがある。またこれとは別に学内の教職員から直接、筆者に依頼が届くことや来談学生が友人に来室を勧めての利用開始がこの6年間で増え、後述するような方法が、相談室外からも受け入れてもらえたと実感した

さて、どのような相談が多いのか印象に残

った事例をあげてみると、社交場面で不安を呈する学生が多く思い出される。例えば、どのように会話を続けるかに思い悩む学生には、セッション中に具体的な緊張場面を示してもらおう。最初はイメージ場面の中でどのような緊張度で時系列の中で推移するかを尋ね、2回目以降のイメージ想起中に、違ったイメージ展開となるような課題を提示して学生がその場面を乗り越えられるようにイメージの中で工夫してもらおうことにより、緊張場面での緊張度を低減させる体験をしてからセッションを終えて、現実場面に向かうという方法をとることがある。また極度に緊張して言葉が発せられない場合には、セッション中に臨床動作法(成瀬,2009)を適用して身体の緊張に注目してもらい、緊張部位を弛める過程を通じて、弛めていく自分と向き合い、自らを心身共にリラックスさせてその場にいる体験を持ってから、現実場面で緊張を軽減して他者との交流を図ることができるよう支援した。

このような「なぜ不安になるのか」を問題にするのではなく「不安にどう対処するのか」を目標にする方法論は、実践の中で生まれてきた工夫の集約ともいえることからブリーフサイコセラピーと呼べると考えている。

4. 問題解決から解決の構築へ

柴田博文

筆者は、学生相談に関わる以前は鑑別技官をしていた。少年鑑別所に收容された少年に対し、面接や心理検査を通して、非行に陥った原因の分析とどのような処遇が必要かの指針を立てるのが仕事であった。非行は善悪の判断力の稀薄さから起こる、良心とは「内なる両親の声」であり、犯罪行為の背後には超自我形成が不十分であるという観点で、親子関係に重点を置いた面接をしていた。

ブリーフサイコセラピーとの出会いは、山陰地方で開催されたワークショップであった。問題探しの方法に馴染み、プロブレム・トーク(De Jong & Berg,2008)ばかりしていた当時の業務の中で、システムズアプローチ(東,1993)やソリューション・トーク(De Jong & Berg,2008)という考え方に会い、強いカルチャーショックを覚えた。当時の仕事にはさほど必要な理論とは思わず、将来学生相談に関わることなど考えていなかったのだが、ブリーフサイコセラピーに対して、役に立つ心理療法との感じがあり本格的に学び始めた。

数年後、思いがけず人文社会と理工系の専攻を要する総合大学の学生相談に関わるようになった。勤務先は、ロジャーズの理論に基づいて「傾聴と受容共感」が第一という雰囲気であった。ある学生が「物心ついたころからずっと『いい子』をしてきて疲れた、母親は全然わかってくれない」と担当者に感情を吐露し、担当者は無条件にその感情を受容・共感したようであった。後日、子どもから「あなたのせいで私は苦しい」と伝えられた母親が一所懸命に育てた子どもからそんなことを言われるとは心外であると親子で来室された。親子の相談を私が引き継ぐことになり、経過を傾聴し共感を示した後、その学生に「あなたの気持ちをそのまま伝えることでお母さんとの関係がうまくいくようになりましたか？」と関係性の質問(De Jong & Berg,2008)を投げかけた。すると学生は泣きだし、「母親を困らせたかったのではない、自分の気持ちをわかってほしかっただけ」と言った。二人の関係は新たに出発した。

表面的な内容だけではなく文脈で考えることや青年期の悩みのプロである学生にこそ解決のリソースがある！これがブリーフサイコセラピーで学んだことの一つである。お陰

で随分気楽に構えて楽しく仕事ができるようになった。

5. 学生相談でブリーフサイコセラピーを有効にする“見立て”

栗田智未

現在、筆者は11学部と12研究科を合わせて学生数は約1万5千人、教職員は3千人を超える総合大学の保健管理センターで常勤(専任)の学生相談担当者をしている。相談業務としては、学生へのカウンセリング、教職員へのコンサルテーション及びカウンセリングの他、保護者への相談対応、学生のサポートグループのアドバイザーをしている。学生相談に携わる以前は、総合病院や精神科病院の外来で非常勤の心理療法士をしていた。あらゆる点で学生相談と精神科臨床との違いに最初は戸惑ったが、精神科臨床の現場での経験は特に学生の病理水準といった臨床像の見立てに役立っていると感じている。

大学生という支援できる期間がある程度限られている学生相談では、ブリーフサイコセラピーは適したアプローチであり、的確な見立てによってより効果を奏すと思う。ブリーフサイコセラピーを実践するにあたり、学生の病理水準のアセスメントはもちろんのこと、学生のニーズとブリーフサイコセラピーとの相性も見立てる必要がある。自発相談の学生の中には、問題を抱えて来談しているにも関わらず、具体的な解決や方法を考えようとする話題を変えたり、新たな問題を持ち出し「解決」の話にのってこなかったり、あるいは解決策を実行に移そうとする面接をキャンセルすることがある。この場合、学生は問題の「解決」を求めているのではなく、学生相談担当者との「関係性」を求めて来談している可能性がある。すると、面接の方針は学生のニーズとマッチしていないことにな

る。学生のニーズを把握する方法のひとつとして、解決志向アプローチ(宮田,1994;De Jong & Berg,2008)の例外探しやコーピングクエスチョン(以下、CQ)を用いる。その反応をみると、例えば、スムーズに答えたり、あるいは搾り出すように考えたりして、何かを思い出し“例外”等を何とか見つけ出そうとする姿勢が窺えると「解決」を求めていることが多いようである。一方、「関係性」を求めている場合は、例外探しやCQにのらない。“分からない”の一点張りと考えようとしな、訊かれていることを受け流して違うことを答える傾向が見られ、学生のニーズを見極めるヒントになる。筆者は、学生が「関係性」を求めていると当初に見立てても、面接の展開の中で「解決」やそれ以外のニーズを持って来談し続けている可能性がありうると考えながら、常に細心の注意を払って面接毎に柔軟な対応を心掛けている。

ブリーフサイコセラピーの手法は、学生相談担当者側にも学生側にも具体的に何をどのように取り組んでいけばよいのかを検討しやすくし、支援期間の限られた学生相談では適したアプローチではないかと思う。

6. 学生相談の維持・発展期とブリーフサイコセラピーが貢献しうること

鈴木英一郎

筆者は、現在、人文社会、理工、そして医学系の専攻を持った学生数約7千人の総合大学の相談室で常勤(専任)の学生相談担当者をしている。これは、大学組織が変革する中、学生への総合支援体制を整備するために新設されたポストであり、採用から5年が経過した。これまで数名の非常勤や兼任の学生相談担当者のみで運営されていた相談室に新設されたポストということもあって、当相談室の充実度は、実質的には筆者の赴任とその歩み

を一にしており、その意味で現在は立ち上げ期から活動の維持、あるいは更なる充実へ向けての発展期に入っているといえる。

そんな維持・発展期においては、相談室の内側の活動に加えて外側(所属する大学コミュニティ全体)に向けての様々な活動も視野に入れていかなければならない。なぜなら、この時期になると相談室や学生相談担当者がいかに大学全体に“貢献”しうる存在であるかという点で理解をしてもらうこと、言い換えるならば、費用対効果という面からの評価を意識した活動が重要になってくると考えるからである。その点で、常勤学生相談担当者の果たすことのできる役割は大きく(鈴木,2010)、中でも、大学全体の状況を念頭に置きつつ行う相談室運営や受理した相談に関わるコーディネートといった業務が、その中心に位置付けられよう。

これについては、例として、ある非常勤の学生相談担当者が、指導担当教員との間でトラブルを抱える学生から相談を受けたという場面で考察したい。このような相談を受理した場合、学生のニーズ等を考慮の上、必要であれば学生相談担当者が当該学生の所属する学部へ出向き、同じ講座や学科の教員、あるいは学部長といったところに相談し、研究室変更等の対応を依頼することがある。しかしながら、非常勤の学生相談担当者にとっては、週に数日数時間という決められた勤務時間の中では目の前の学生との面接に精一杯で、関係教職員と時間調整しコンサルテーションを行う等の余裕はなかなか持つことが出来ない。そのため、当相談室では、多くの場合、常勤の学生相談担当者が代わってこうしたコーディネート作業を担うことになっている。その際に、ブリーフサイコセラピーの発想は多いに重宝する。なぜなら、これら一連の動きの背景にあるのは、当該学生自身が持つ問

題解決能力というリソースを見極め、そして大学や学部が元々備えている人材、例えば常勤や非常勤の学生相談担当者と関係する教職員との「関係性」、とりわけ勤務形態に制約がある制度というリソースを十分に検討した上で、包括的に利用するという、まさしくオンゴーイング・アセスメント(Bertolino & O'Hanlon,2002)に他ならないからである。

また、実際に関係教員に対応の方針を相談する場面にも、同様のことが言える。つまり、学生の立場と当該教員の立場とを俯瞰してみることで生まれる解決の視点を、その調整役を担う教員に対してコンサルテーションしておくことで、よりスムーズな対応が可能となるし、その際も、従来用いられていたような“あいまいな構成概念”や“難解な用語”ではなく、非専門家に対しても感覚的に理解してもらいやすいブリーフサイコセラピーの説明言語は大変利用しやすいのである。このように、学生相談の維持・発展期における業務の中でも、ブリーフサイコセラピーの様々な理念や発想は、我々にとって大いに助けとなってくれていることを実感した。

そして、こうした事例の展開が積み重ねられることで、関わった教職員を通して学部や大学執行部にボトムアップで相談室や学生相談担当者の業務に対する理解が生まれ、結果的に、相談室が評価にも耐えうる“大学に貢献できる存在”となっていけるのではないだろうか。

IV. おわりにーまとめにかえてー

本論では、学生相談という領域でブリーフサイコセラピーを実践する上での工夫がまとめられた。各組織において学生相談が設置された背景により、その展開は多様になっている。しかしながら学生相談担当者が実践する中で活動に対する理解を得て、同僚をはじめ

とし他部署に至る「組織」に受け入れてもらう過程の中で、学生、教職員、家族や組織のニーズとの相互の間の相性を見立てて、学生相談担当者の特質を活かしながら活動を展開しているところでは共通していた。

多くの学生相談は、大学運営側からのトップダウンでの設置が行われている。当初、設置者側が学生相談に期待していることは大学内の構成員(学生相談担当者を含む教職員)にとって明確でない中、学生相談担当者が事例を積み重ねていくことで、組織においてボトムアップに業務に対する理解者や支援者が広がっていく。その活動を評価され、業務内容が拡大し、学生相談担当者の拡充や相談組織の充実化が図られるのである。

学生相談では、カウンセリング、教職員へのコンサルテーション、保護者への支援、心理教育のグループワーク、キャンパス危機への対応といった大学コミュニティの中での様々なレベルに対する実践活動が求められる中、ブリーフサイコセラピーは、具体的な支援の方策を関係者間で共有しようとする説明言語を用いながら組織内外との連携をはかり、活動を展開していこうとする姿勢に基づいた実践活動を可能にし、そこに実践者の創意工夫が加わった上で有効なサービス提供をし、大学といった組織全体に認められ、ブリーフサイコセラピーに基づいた学生相談担当者の活動が次第に受け入れられているものと思われた。

今後は、ブリーフサイコセラピーという観点に基づいて各大学における学生相談担当者からの詳細な実践報告ならびに研究が増えることが望まれる。

付記

本論文は、2009年8月22日に青山学院大学にて開催された日本ブリーフサイコセラピ

一学会第19回大会(大会長:北村文昭)における大会企画ラウンドテーブル「学生相談」での話題提供ならびに参加者によって議論された内容を基に、フロアにいた参加者を加えて共著とし、大幅に改訂し論文としたものである。本企画の機会を与えて頂いた青山学院大学の北村文昭先生に感謝します。

引用文献

- 足立由美 2009 2008年度の学生相談界の動向. 学生相談研究, 30(1), 59-72.
- Bertolino, B. & O'Hanlon 2002 Collaborative, Competency-based Counseling and Therapy. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- De Jong, P. & Berg, I.K. 2008 Interviewing for Solutions, 3rd Edition. Kentucky: Thomson Brooks/Cole. (桐田弘江・玉眞慎子・住谷祐子 訳 2008 解決のための面接技法 第3版—ソリューション・フォーカスト・アプローチの手引き. 金剛出版)
- 長谷川明弘, 松岡智恵子 2010 ブリーフサイコセラピー研究の動向と提案: 創刊号から16巻までの掲載論文に基づいて. ブリーフサイコセラピー研究, 19(1), 15-27.
- 東豊 1993 セラピスト入門—システムズアプローチへの招待—. 日本評論社.
- 本田宗一郎 1996 俺の考え. 新潮文庫.
- Lambert, M.J., Bergin, A.E., Garfield, S.L. Introduction and Historical Overview In Lambert, M.J. (Ed) 2004 Handbook of Psychotherapy and Behavior Change, 5th edition. New York: John Wiley & Sons, 3-15.
- Lambert, M.J., Finch, A.E. 1999 The Outcome Questionnaire In Maruish, M.E. (Ed) The use of psychological Testing for Treatment Planning and Outcomes Assessment, 2nd edition. London: Lawrence Erlbaum Associates, 831-869.
- Lloyd, W.P. 1953 Student Counseling in Japan: A Two-Nation Project in Higher Education. Minneapolis, Minnesota: University of Minnesota Press. (福原真知子訳 1999 カウンセリングへの道: 高等教育における日米二国間のプロジェクトの報告. 風間書房.)
- 宮田敬一(編) 1994 ブリーフセラピー入門. 金剛出版.
- 中安信夫 2001 EBM/アルゴリズム治療ガイドラインの有用性と問題点 EBM (統計証拠)/アルゴリズム(フローチャート) vs. 経験証拠/治療適応: 治療方針の選択に際しての臨床医の決断. 精神科治療学, 16(3), 229-235.
- 成瀬悟策 2009 からだとこころ—身体性の臨床心理—. 誠信書房.
- 日本ブリーフサイコセラピー学会(編) 1996 ブリーフサイコセラピーの発展. 金剛出版.
- 日本ブリーフサイコセラピー学会(編) 2004 より効果的な心理療法を目指して: ブリーフサイコセラピーの発展II. 金剛出版.
- 大野耐一 1978 トヨタ生産方式-脱規模の経営を目指して-. ダイヤモンド社.
- 下山晴彦, 峰松修, 保坂亨, 松原達哉, 林昭仁, 斎藤憲司 1991 学生相談における心理臨床モデルの研究: 学生相談の活動分類を媒介にして. 心理臨床学研究, 9(1), 55-69.
- 下山晴彦 1994 「つなぎ」モデルによるスチューデント・アパシーの援助: 「悩めない」ことを巡って. 心理臨床学研究, 12(1), 1-13.
- 鈴木英一郎 2010 専任カウンセラーの配置が学生支援体制の充実に果たす効果—大学コミュニティへの貢献という観点から—. 学生相談研究, 30(3), 202-216, 2010
- 鶴田和美 2001 学生生活サイクルとは. 鶴田和美(編) 学生のための心理相談—大学カウンセラーからのメッセージ—. 培風館, 2-11.
- (2011年1月17日受稿, 2011年3月15日受理)

学生相談におけるブリーフサイコセラピーの多様な実践

著者：長谷川明弘¹⁾ 加来洋一²⁾ 菊池悌一郎³⁾ 鈴木英一郎⁴⁾ 栗田智未⁵⁾ 柴田博文⁶⁾

所属：1)金沢工業大学 2)長崎純心大学 3)九州工業大学 4)三重大学 5)広島大学 6)創価大学

要約

学生相談は、限られた時間の中で様々な事柄が交差することが大きな特徴である。一方で、ブリーフサイコセラピーは、実践家が心理療法の各モデルを適用する中で、効果的で効率的な支援を探究している心理療法の総称である。

本論文は、相談員が、各々の学生相談の現場でブリーフサイコセラピーを実践する上での工夫や取り組みについて提示し、効用と課題を明確にすることを目的とした。

学生相談では、個人の心理療法、教職員へのコンサルテーション、保護者への支援、心理教育のグループワーク、キャンパス危機への対応といった大学コミュニティの中での様々なレベルに対する実践活動が求められる中、ブリーフサイコセラピーを実践している相談員は、具体的な支援の方策を関係者間で共有しようとする説明言語を用いながら組織内外との連携をはかり、そこに有効なサービス提供を行って、組織に認められ、受け入れられているものと思われた。

キーワード：学生相談、ブリーフサイコセラピー、関係性、背景

Abstract

Various practice of the Brief Psychotherapy in the Student Counseling

Student Counseling is a feature with various matters crossing in the limited time. The brief psychotherapy is the general term of psychotherapy researching effective and efficient support while practitioner is applying each model of the psychotherapy.

The purpose of this paper is to clarify the effect and the topic between student counseling and brief psychotherapy. In this paper, when advancing practice of brief psychotherapy, the counselor presents a daily device and approach where the various job categories and generations intersect where each counselor belongs to.

In student counseling, the counselor is requested for the practice activities to an individual psychotherapy, consultation to faculty and/or staff, support to a guardian, group work of psycho-education, campus crisis, and to various levels in the inside of a university community.

From the viewpoint of brief psychotherapy, the counselor uses the explanation language which could share the strategy of concrete support among the persons concerned, and cooperates with organization inside and outside, and enabling effective service. And the counselor is considered to be admitted and accepted in an organization.

keywords : student counseling, brief psychotherapy, relationship, context

学生相談におけるブリーフサイコセラピーの多様な実践

著者:長谷川明弘¹⁾ 加来洋一²⁾ 菊池悌一郎³⁾ 鈴木英一郎⁴⁾ 栗田智未⁵⁾ 柴田博文⁶⁾
所属:1)金沢工業大学 2)長崎純心大学 3)九州工業大学 4)三重大学 5)広島大学 6)創価大学

注1:本論文で取り上げたブリーフサイコセラピーは、精神分析や認知行動療法といった特定の限定された心理療法・精神療法のアプローチ・モデルでなく、後述するブリーフセラピーをも含めて、効果的で効率的なアプローチを希求する心理療法・精神療法の総称である(ブリーフサイコセラピー学会,1996;2004)。ブリーフサイコセラピー(Brief Psychotherapy)は日本国内のみで通じる用語である。海外では、同様の意味でブリーフセラピー(Brief Therapy)と表記されている。日本国内でブリーフセラピーと表記する場合は、ミルトン・エリクソン(Milton H. Erickson)に端を発する心理療法・精神療法を指し(宮田,1994)、アプローチ・モデルが限定されてしまう。ちなみに 1991 年に研究会として発足し、その後学会となった日本ブリーフサイコセラピー学会(創設会長:宮田敬一)は、米国で 1985 年 12 月に開催された Evolution of Psychotherapy 第 1 回会議の開催主旨と同様の理念を持って、心理療法・精神療法のアプローチの壁を取り払って立場を超えて心理療法・精神療法の特長、有効性や効果、限界について検討をしようと設立された世界最初の学術団体である。

注2:ブリーフセラピー・ネットワーク・ジャパン(The Brief Therapy Network Japan; 以下、本会)は、ブリーフサイコセラピー学会とは異なり、まさにミルトン・エリクソンの系譜を受け継ぐブリーフセラピーにだけ焦点をあて、それを学び探求するための研究会として 1996 年 10 月に発足した(代表:宮田敬一:2011 年 1 月現在の会員数は 180 名程度)。会誌「ブリーフネット」は 1997 年 12 月に刊行され、本会の機関誌として 1 年に 1 巻の発行を続け、11 巻(2008 年 3 月刊行)より、「ブリーフセラピーネットワーク(以下、本誌)」と改称された。改称の背景には、掲載される記事や論文にいくらかアカデミックな内容や概説を多くし、セラピーのアイデアや技法、職場の雰囲気などを紹介し合い、気楽に会員が交流するといった記事を多くしていきたいという宮田敬一氏の考えがあった(宮田,2008)。宮田氏は、本誌に掲載される論文や記事が専門書や論文に引用される程度になってくれることを願っていた。本誌の編集委員会は、宮田氏の持っていた理念に応えるべく、本誌の公共性を高めようと、本誌 13 号(2010 年 3 月刊行)から定期刊行物に割り当てられる ISSN(国際標準逐次刊行物番号)を取得し、表紙にその番号(ISSN 2185-1530)が示されるようになり、本誌 14 号(2011 年 3 月刊行)から、以前から編集委員会による論文等の査読が行われてきたことを踏まえて「投稿規定」を明示するようになった。残念なことに、ブリーフサイコセラピーやブリーフセラピーを国内外で牽引してきた宮田敬一氏は 2011 年 2 月 10 日にご逝去された。本会は、宮田敬一氏のご遺志を受け継いで活動を展開していこうとしている。

文献

- 宮田敬一(編) 1994 ブリーフセラピー入門. 金剛出版.
宮田敬一 2008 「ブリーフセラピーネットワーク」誌への招待. ブリーフセラピーネットワーク,Vol.11, 巻頭言.
日本ブリーフサイコセラピー学会(編) 1996 ブリーフサイコセラピーの発展. 金剛出版
日本ブリーフサイコセラピー学会(編) 2004 より効果的な心理療法を目指して:ブリーフサイコセラピーの発展Ⅱ. 金剛出版.