

ブリーフセラピー入門

—主に理論面から—

長谷川明弘

東洋英和女学院大学

hasegw_a@toyoeiwa.ac.jp

2018/1/27

今回の学習テーマの特徴

1. ブリーフセラピー
 - 効果的・効率的な臨床心理面接について工夫されたアプローチ
2. 進行過程
 - 初回面接の始め方と終わり方について重点的に取り上げる
3. 対象
 - 個人だけでなく家族、組織
 - 病理水準にしばられず、年齢層は限定しない
4. その他
 - 相互作用論に基づく見方

ブリーフセラピーの歴史と定義

家族療法からブリーフセラピーまでの歴史 1/2

- 1950年代には、家族を研究対象とした研究者や実践対象とした臨床家が現れ始めた。手探りで家族を対象とする取り組みが出現してきた。また家族内のホメオスタシスや均衡を重視する立場が主流であった。
- 1960年代には、日本でも翻訳書が出版されて家族療法が紹介され始めた。
- 1960年代後半になると家族を「システム」として捉えることが主流になっていった。
- 1970年代に入ると家族療法としての体制が整ってきた。多様な対象に対して実践が行われるようになった。

家族療法からブリーフセラピーまでの歴史 2/2

- 1980年代以降になると様々な理論・モデルが歩み寄り、統合的な視点での実践が始まった。
- 日本では1980年代になると海外から積極的に講師を招いて研修会が開催され、実践家・研究者が増大した。
- 1990年代以降になると社会構成主義に基づいた認識論を実践するナラティブ・アプローチが提唱され注目されている。
- 1994年に「ブリーフセラピー入門」が出版された。家族療法と呼称されていたアプローチ・モデルが家族を対象としないシステム理論に基づいた実践が紹介されている。
- 2000年代以降は、学派の相違よりも統合的な実践が注目されている

統合的な立場からブリーフセラピーを定義 (長谷川,2012)

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ながら、相互作用論に立脚して問題解決のためにクライアントとセラピス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であると定義する。

なおエリクソン(Erickson,M.H.)による心理療法の臨床実践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.)の認識論が心理療法モデルの中核に位置づけられる(de Shazer,1985; 宮田,1994,1999)。

ブリーフセラピーを知るための 基礎知識

ブリーフセラピーの根底にある理念

- ・ **ブリーフ(brief)**
 - 短時間の、しばらく[つかのま]の、暫時の
 - ・ 短期間で面接が進みうるといふ仮説
- ・ **効果的(effective)**
 - 有効な、効果的な、効きめがある
- ・ **効率的(efficient)**
 - 有能な、実力のある、効率的な、効率のよい

ブリーフセラピーの特徴

- ①意味づけと行為の変化(小さな変化)
- ②相互作用(個人内、対人間、組織、地域)
- ③一人一人にあった介入
- ④具体的な行動レベルで描写
- ⑤肯定面に焦点づけ(病理を重視しない)
- ⑥病理水準を想定せず、年齢は制限しない
- ⑦未来志向
- ⑧日常生活における体験の変化を目指す
- ⑨必ずしも当事者が来る必要はない

ブリーフセラピーにおける 面接形態の特徴

- ・ **コ・セラピスト**
 - 役割はクライアントと対面するメインのセラピストとのやりとりを観察すること
 - 通常はマジックミラーの背後にいる
 - ・ 同僚、スーパーバイザーや研修生(教育訓練と平行)
 - ・ インターフォンを鳴らしてメインセラピストに指示をいれる
 - ・ 面接の途中で休憩(ブレイク)が設定されることもある
- ・ **ブレイク**
 - 面接の途中での休憩のこと。
 - 1時間の面接中に45分前後で休憩をとることが多い。
 - ・ セラピスト内(間)の内省(・協議)
 - ・ クライアント(間)の内省(・協議)

効果測定 MRIアプローチ

毎週1時間の面接を最大10回までと限定
97ケースの平均面接回数は7回



クライアントにフォロー調査

72%が改善または成功

Weakland,J.H.,Fisch,R.,Watzlawick,P.,and Bodin,A.M.,1974

効果測定 解決志向アプローチ

面接回数を設定せず
1600ケースの平均面接回数は6回
25%のサンプルで追跡調査



クライアントに追跡調査

72%の改善または成功

de Shazer,S.,Berg,I.K.,et al.,1986

ミルトン・エリクソン

Milton Hyland Erickson, M.D.(1901-1980)



- ・ 利用アプローチ、自然アプローチ、間接アプローチ
障害:色覚障害、音感障害、失読症、ポリオ
- ・ 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。
- ・ 治療を受けていることが問題で、できるだけ早く治療から抜け出して、その人が人生を自主的に送って初めて、解決になる。

グレゴリー・ベイトソン

Gregory Bateson (1904-1980)



- ・ イギリスにて文化人類学者として活躍し、共同研究者のマーガレット・ミードとは結婚の後、離婚をしている。第二次大戦中にアメリカに拠点を移し、精神科病院のフィールドワークから「ダブルバインド(二重拘束)仮説」を提唱し、統合失調症の発症機序についてコミュニケーション理論から説明を試みた。生物進化や学習理論と言った幅広い現象を包括する思索を行った。
- ・ イギリスの遺伝学者ウィリアム・ベイトソンの息子

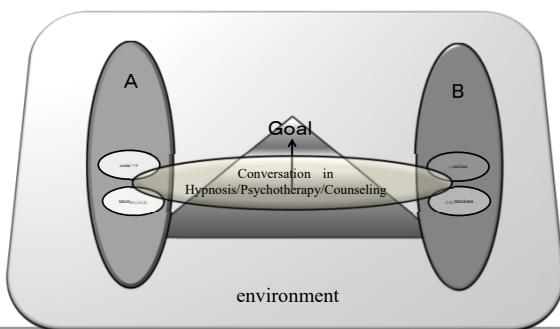
ブリーフセラピーを理解する枠組 背景にある考え方

- ・ サイバネティックス
- ・ 相互作用
- ・ 直線的因果律と円環的因果律
- ・ システム理論
- ・ 変化の6段階
- ・ 人格構築理論
- ・ 社会構成主義
- ・ オンゴーイング・アセスメント

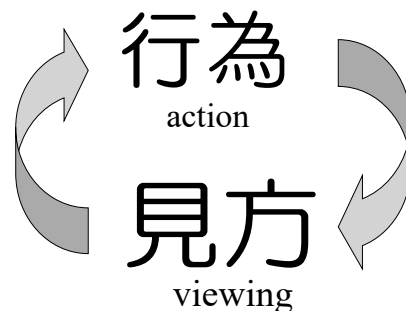
サイバネティックス cybernetics

- ・ 数学者のウィーナー(Wiener,N.)が提唱
- ・ 情報と制御のシステムに関する学問
- ・ 生態系、機械系、個人だけでなく家族、学校、職場、地域といったあらゆるレベルの組織における通信と制御、情報処理を統一的な研究対象とする学際的な総合科学

治療面接における相互作用



変化のために —前提となる考え方—



主体が変化して適応する図式

環境(environment) × 行為(action) × 見方(viewing)

||

変化(change) × 適応(adaptation)

要素間の関係づけを行うのは認知主体の行為であり、主体の変換行為にある。

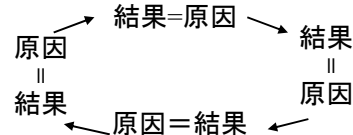
直線的因果律と円環的因果律 — 認識の仕方 —

- 直線的因果律(Liner Epistemology)

原因→結果=原因→結果=原因→結果

- 円環的因果律(Circular Epistemology)

原因を追究しない見方



システム理論 system theory

- システムは、各要素(部品)が組み合わされて、あたかも一つのまとまった機能をはたすものものを指している
- システム(あるいは系)の中に下位構造としてのシステムを想定し、その下位システム間や上位のシステム間の相互作用の関係があつて全体のシステムが成立している
- システムは、構造と機能という2つの側面を持つ

変化の6段階 Prochaska,1995

- 熟慮前(Precontemplation)
 - 問題があると思っていない
- 熟慮(Contemplation)
 - 変化することは必要と認識するが躊躇している
- 準備段階(Preparation)
 - 変化することを受け入れる。
- 行動(Action)
 - 将来の変化に関与し、変化への計画を持っている
- 維持(Maintenance)
 - 獲得した変化を維持・安定させる
- 終結(Termination)
 - 問題行動を再発させない自信の獲得

人格構築理論 (personality constructs theory)

性格といわれている事柄は、見ている人がその見られた人の行動といった現象をその見ている個人自身が概念化して構築したものに過ぎない

Kelly,G.A.,1955

- 性格は、固定されたものではない。
- 性格は、人と人の中で構成されるという考え方

社会構成主義 social constructionism

- この社会は、人と人との間で構成されているに過ぎないとする認識論(ポストモダン)
- 人と人との間に「現実」が存在する
— 「現実」にどんな意味づけをしているのか
- 構造主義
— 構造(実体)が存在すると考える認識論(モダン)
 - 個人の病理
 - 器質疾患
 - 精神病理
 - » うつ病、無意識の抑圧などが「実体」としてある

人と人との間で 問題が構築される

- 自分以外に誰かがいると、そいつとの関係を考えなくてはならなくなる。その苦勞に人間はずっと取り憑かれている。
- 森博嗣 2005 ナ・バ・テア None But Air 中公文庫,p82

オンゴーイング・アセスメント ongoing assessment

関係性を診ながら関わりを持つこと

- 治療面接のあらゆる過程で、絶えず進行・継続しているアセスメントのこと。

(Bertolino,B. & O'Hanlon ,2002;宮田,2004)

1. どんな関係が望まれているか
2. どんな悩みや不満があるのか
3. 何が目標で、どんな結果を望んでいるのか
4. その目標や望まれる結果が進展していることをどのようにして知るか

アセスメントは柔軟に修正、変更される
ブリーフセラピーではアセスメントと介入が同時

必要とされる需要を開拓する姿勢 —オンゴーイング・アセスメント—

- 需要というものの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—本田宗一郎「俺の考え」より—
- 対人援助職は、組織や個人の中に眠っている資源を探し当てるために、まず着手しやすい何を動かしてみる。その後、新しい情勢を見てから、次の動き方を考える。働きかける側(対人援助職)と働きかけられる側(個人や組織など)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。

ミルトン・エリクソンの実践

ミルトン・エリクソンの実践を再体験

ミルトン・エリクソンの実践の特徴

- (意図的に自然な)トランスを用いる(ことがある)
 - 内的体験を連合させること(無意識への信頼)
 - 面接の中で何か体験してもらうこと
 - 催眠を用いるのは体験を引き出すための手段
- 利用アプローチ、自然アプローチ、間接アプローチ
- 症状焦点化、メタファー(隠喩)、逸話、種蒔き、レヅリエンス
- セラピストの立場、問題を過程としてみる、解決を細分化する、ギフト・ラッピング(包装)、テイラリング(仕立てること)
- ザイク(Zeig,J.)、ロッシ(Rossi,E.R.)、ランクトン(Lankton,S.R.)、ショート(Short,D.)、ベティ・アリス・エリクソン(Erickson,B.A.)、ロキサンナ・エリクソン-クライン(Erickson-Klein,R.)

核となる6つのストラテジー

- 注意のそらし(Distraction)
- 分割(Partitioning)
- 前進(Progression)
- 暗示(Suggestion)
- 新たな方向づけ(Reorientation)
- 利用(Utilization)

Short,Erickson, Erickson-Klein,2005

心理療法とは

エリクソンの考えていたこと

- 内的体験を連合させること
- 面接の中で体験してもらうこと
- 催眠を用いるのはそのための手段
- 外的にはセラピストが活動的に見えても、内面ではクライアントが活動的になっていることが望ましい。
 - APAのビデオより ザイクの発言から

講義

フリーゼラピーの主要モデル(宮田,1994)

ストラテジーック・アプローチ
MRI・アプローチ
ソリューション・フォーカスト・アプローチ

講義

ストラテジーック・アプローチ

ストラテジーック・アプローチ

-症状機能志向-

- 「どんなことでここへお見えになりましたか？」
- 相談者とその周りの環境の間で繰り返される行動連鎖に注目する。行動連鎖を変えることが相談者の環境内の位置、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
- 症状(問題)連鎖とヒエラルキー(階層)
- 家族ライフサイクル、アナロジー(隠喩)、
- メタファー(比喩)、試練、儀式、パドキシカル
- ヘイリー(Haley,J.)、マダネス(Madanes,C.)、カイク(Keim,J.)

初回面接の段階

- 社会的段階
- 問題確認段階
- 相互交渉段階
- 変化の目標設定段階
- 面接の終わり

Haley,1976

変化のための戦略

現在・未来での適応

1. 症状の置き換え
2. 症状の変形
3. 症状の改良
4. 情動反応の修正
5. 症状の自発的放棄(試練を与える)
6. 症状あるいはその状況に関する枠組みの転換(リフレーミング)
7. 正常なライフサイクルへの移行
8. 成就の現実感の植え込み(偽時間定位技法)

家族ライフサイクル

1. 求愛期
2. 結婚とその結末
3. 出産と育児
4. 結婚と家族のジレンマ
5. 親の子離れ
6. 老年期の苦悩

症状は家族が次の段階へと移行する困難さの象徴

Haley,1973

講義

MRI・アプローチ

MRIアプローチ -問題志向-

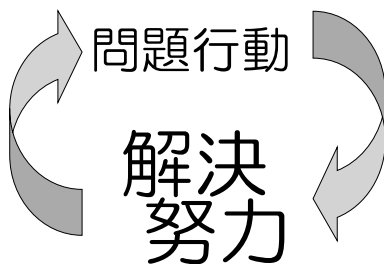
- ・ 1967年1月にブリーフセラピーセンターがMental Research Instituteの新しいプロジェクトとして生まれた。
- ・ 「あなたが私の所へ来ることになった問題は何でしょうか？」
- ・ 人が直面している「問題」が維持される背景に、その人とその人を取りまく環境との間の相互作用の中の行動とその根底にある信念から生まれた解決努力(何とか解決を試みるが問題は解決されない対処法)によって問題が解消されずにいると仮定している。問題を維持している行動あるいは信念の出現の仕方、つまり解決努力の仕方が変化すれば、問題は解決すると考える。
- ・ 悪循環、解決努力、第1次変化と第2次変化、構成主義
- ・ ウィークランド(Weakland,J.H.)、フィッシュ(Fish,R.)、ワツラウィック(Watzlawick,P.)、レイ(Ray,W.)

MRIアプローチの中心哲学

1. 上手くいかないならば、それを維持させるな
2. 成果が出ないならば、それを繰り返さず、何か違うことをせよ
3. 成果が出ていることに気づいたならば、それをさらに繰り返せ

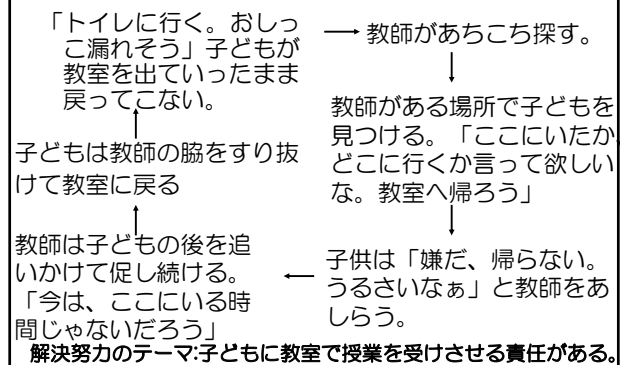
Fisch, Weakland & Segal, 1982

問題行動維持の悪循環 -個人・システム-

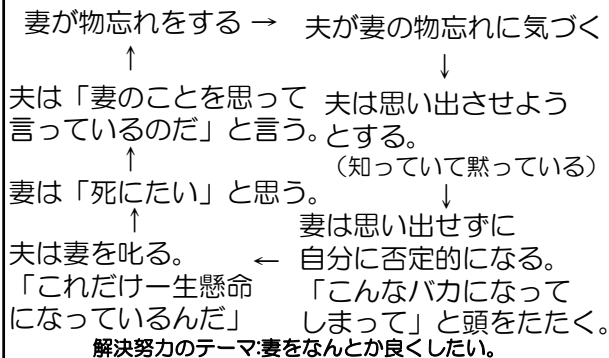


(Watzlawick,P. et al.,1974)

落ち着きのない子どもと教師の行動連鎖



「物忘れ」場面での夫婦の行動連鎖



講義 ソリューション・フォーカスト・アプローチ

ソリューション・フォーカスト・アプローチ -解決志向-

- ・「私は、あなたにどんなお手伝いができるでしょうか？」
- ・ 相談者が望んでいる解決状態を達成するために、面接者は相談者の不満を詳細に知らなくとも解決は可能であると仮定している。
- ・ 相談者の状況内の行為や状況に関する相談者の意味づけのいずれかあるいは両方を変えるために、これまでと異なることするように援助する。
- ・ クライアント-セラピスト関係/ビジター関係、コンプレイナント関係、カスタマー関係
- ・ 例外、ミラクル・Q、スケーリング・Q、コーピング・Q
- ・ ディ・シェーザー(de Shazer,S.)、バーグ(Berg,I.K.)、ミラー(Miller,S.D.)

Solution Focused Approach の中心哲学

1. 上手くいかないならば、それを維持させるな
2. 成果が出たならば、それを繰り返せ
3. 成果が出ないならば、それを繰り返さないで、何か別のことをせよ

de Shazer & Berg, 1991

援助を行う上での前提

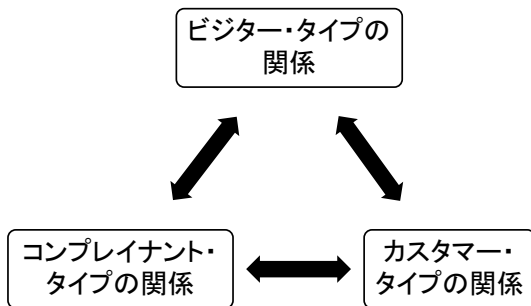
- ・ 変化は絶えず起こっており、必然である
- ・ 小さな変化が大きな変化につながる(波及効果)
- ・ クライアントは彼らの問題を解決するためのリソース(資源)を持っている。
- ・ クライアントが解決の専門家である

面接の形式化

1. クライアントとセラピストの関係性について査定し、それに合わせた対応
2. ウェルフォームド・ゴールの話し合い
3. クライアントを解決へと方向づける
4. 解決に焦点を合わせた介入
5. ゴール・メインテナンス

Berg & Miller, 1992

1. クライアントーセラピスト関係



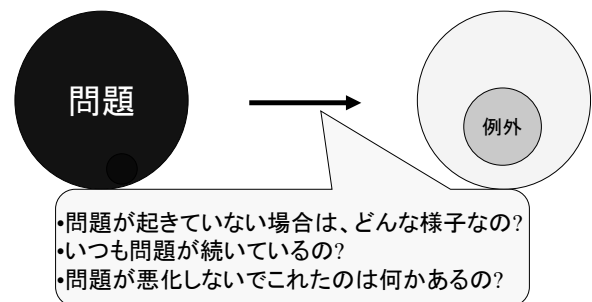
2. ウェルフォームド・ゴールの話し合い

- クライアントが望み、重要だと思えること
- クライアントの生活状況からして、現実的で達成可能な小さなこと
- 抽象的な言葉ではなく具体的で特定の行動レベルの言葉で表現されること
- 問題の不在や終わりではなく、何か他のこと存在や始まりとして述べられること

3. 解決への方向づけ

- クライアントが解決に向かって進めるよう援助するための質問
 - ミラクル・クエスチョン
 - 例外を見つける質問
 - スケーリング・クエスチョン
 - 面接前の変化を見つける質問
 - コーピング・クエスチョン

例外



面接開始前の変化

- 面接の予約時がクライアントにとって1番悪い状態であることが多く、面接日には、状態が改善傾向になっていることがある。
- セラピストは、面接開始前までの変化について尋ねることでクライアントが見落としていたリソースや変化の傾向を捉えることを可能にする。

4. 解決に焦点を合わせた介入

- 面接の終わりに、クライアントにフィードバックとして介入メッセージを伝える
 1. コンプリメント: クライアントの行動に敬意を表し、労をねぎらい、専門家として賛意を表す
 2. ブリッジ: この後の提案が解決につながる、あるいは試しにやってみる価値があると思えるような説明をする
 3. 提案: クライアントーセラピスト関係を中心として定式化されている

関係性別の介入

- ビジター・タイプ
 - コンプリメントだけ。提案しない
- コンプレイナント・タイプ
 - コンプリメントし、観察の提案
- カスタマー・タイプ
 - コンプリメントし、具体的な行動を提案

定式化された提案

- 初回面接公式課題(観察提案)
- 予想の課題(観察提案)
- プリテンド・ミラクル・ハプンド(行動提案)
- Do More、Do Something Different(行動提案)

5. ゴール・メインテナンス

- 2回目以降の面接は、新たな例外や、うまくやれていることを(再)確認し、それを維持する方法を確かに行うことが中心となる
 - What's better ?
 - 進展を確認した後、まだあと何が必要かを話し合い、それに向かって援助を進める

5. ゴール・メインテナンス

- もううまく行っていないのなら…
 - クライアント-セラピスト 関係を査定し直す
 - ゴールについて再確認する
 - 場合によっては中心哲学の3.「何か違ったこと」を試みる必要があるかもしれない

おわりに

- 1回の面接で200人の中の
78%は改善がみられた
(Talmon,1990)
- 名人芸ではなく
トレーニングで最低限の実力は身に付く
- 事例を振り返りながら次に生かしていく
- 失敗と感じたことから学ぶこと可能

参考・引用文献1

- 宮田敬一(編) 1994 ブリーフセラピー入門
- 宮田敬一(編) 1997 解決志向ブリーフセラピーの実際
- 宮田敬一(編) 1998 学校におけるブリーフセラピー
- 宮田敬一(編) 1999 医療におけるブリーフセラピー
- 宮田敬一(編) 2001 産業臨床におけるブリーフセラピー
- 宮田敬一(編) 2003 児童虐待へのブリーフセラピー
- 宮田敬一(編) 2006 軽度発達障害へのブリーフセラピー
以上、金剛出版より
- ケイド, B. & オハンロン, W. H. 1993
(1998 宮田敬一・窪田文子監訳)
ブリーフセラピーへの招待 亀田ブックサービス

参考・引用文献2

- ・ヘイリー,J. 1973 (2001 高石昇・宮田敬一監訳)
アンコモン・セラピー ミルトン・エリクソンのひらいた世界
- ・ゼイク, J. 1985 (1993 中野善行・青木省三監訳)
ミルトン・エリクソンの心理療法―出会いの三日間―
- ・ローゼン, S. (編) 1982 (1996 中野善行・青木省三監訳)
私の声はあなたとともに ミルトン・エリクソンのいやしのストーリー
以上、二瓶社より
- ・ゼイク, J. (編) 1980 (1984 成瀬悟策監訳 宮田敬一訳)
ミルトン・エリクソンの心理療法セミナー 星和書店
- ・オハンロン, W. H. 1987 (1995 森俊夫・菊池安希子訳)
ミルトン・エリクソン入門 金剛出版

参考・引用文献3

- ・ヘイリー, J. 1963 (1986 高石昇訳)
戦略的心理療法 黎明書房
- ・フィッシュ, R. 他 1982 (1986 鈴木浩二ら監訳)
変化の技法 金剛出版
- ・ディヤング, P. & バーグ, I. K. 2016
(2012 桐田弘江・住谷祐子・玉真慎子訳)
解決のための面接技法[第4版] 金剛出版
- ・タルモン, M. 1990 (2001 青木安輝訳)
シングル・セッション・セラピー 金剛出版
- ・日本家族研究・家族療法学会(編) 2003 家族療法リソースブック
金剛出版

参考・引用文献4

- ・ショート, D. エリクソン, B.A. エリクソン・ライン, R. 2005 (2014 浅田仁子
訳) ミルトン・エリクソン心理療法〈レジリエンス〉を育てる春秋社
- ・長谷川明弘, 加来洋一, 菊池悌一郎, 鈴木英一郎, 栗田智未, 柴田博
文 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, 2011 ブ
リーフセラピーネットワークカー 第14号, pp37-47
- ・長谷川明弘 2012 統合的な立場からブリーフセラピーを再定義するー
試案・私案・思案ー, ブリーフセラピーネットワークカー 第15号, pp18-24
- ・de Shazer, S. 1985 Keys to Solution in Brief Therapy. New York: Norton.
- ・de Shazer S & Berg IK 1995 The Brief Therapy tradition
- ・本田宗一郎 1996 俺の考え 新潮文庫
- ・バーグ, I.K. 1994 (1997 磯貝希久子監訳) 家族支援ハンドブック
金剛出版

参考・引用文献5

- ・de Shazer, S. 1988 Cluse. New York: Norton.
- ・バーグ, I.K. & ミラー, D.S. 1992 (1995 齋藤学監訳)
飲酒問題とその解決 金剛出版
- ・Bertolino, B. & O'Hanlon 2002 Collaborative, Competency-based
Counseling and Therapy. Massachusetts: Allyn & Bacon.