

## ■書評

日本ブリーフサイコセラピー学会(編)  
遠見書房, 2020年

### ブリーフセラピー入門—柔軟で効果的なアプローチに向けて

長谷川明弘 (東洋英和女学院大学)

日本ブリーフサイコセラピー学会(編)としては、1991年の創設から学会誌(当時は研究会)発行を除いてこれまで2冊の専門書が刊行されてきた。本書は学会が編集した3冊目の専門書となる。

最初に疑問を感じたのが、今から30年近く前の1994年に宮田敬一氏が編集した書籍が「ブリーフセラピー入門」と同じ名前で開催されていたこととの折り合いである(本稿では本書と区別するために前書と表記する)。ちなみに宮田敬一氏は、Milton H. Ericksonという名前を書名に載せて初めて日本へ紹介した「ミルトン・エリクソンの心理療法セミナー」を翻訳した後、1980年代半ばにワシントン家族療法研究所に1年間の留学をしてJay HaleyとClóe Madanesの元でエリクソンに由来する「ブリーフセラピー」の研鑽を積んで、帰国後に日本ブリーフサイコセラピー研究会(後の学会)を立ち上げて初代会長となった方である。前書は、絶版となっていてタイトルとして用いることに問題が無いと聞いた。現時点で前書が書店で入手できない可能性もあるので、本稿ではまず目次に基づいて本書と対比しながら本書の内容を論じていく。

前書は、推薦文とまえがきに続いて「第I部 ブリーフセラピーの展望」の中に、「ブリーフセラピーの発展」「ブリーフセラピーの今日的意義」があり、ブリーフセラピーの歴史と意義

が解説されていた。その後「第II部 ブリーフセラピーの治療モデル」の中に「エリクソン(ゼイク)・モデル」「ストラテジック(ヘイリー・マダネス)・モデル」「NLPモデル」「MRIモデル」「BFTC・ミルウォーキー・アプローチ」「オハンロン・モデル」「ホワイト/エプストンの物語モデル」と7つのアプローチが紹介されていた。続いて「第III部 ブリーフセラピーの実際」では、5つの事例が具体的に紹介されて「第IV部 ブリーフセラピーの諸相」の中に「ブリーフセラピーにおける演劇の利用」「企業への適用」という構成であった。

一方で本書は、序文に続いて「第1部 ブリーフセラピーの基本」の中に「ブリーフセラピーとは?」「ブリーフセラピーの歴史」とブリーフセラピーの捉え方や歴史が解説されていた。「第2部 ブリーフサイコセラピーの各アプローチ」の中では「エリクソニアン・アプローチ\*」「システムズアプローチ」「解決志向アプローチ\*」「ナラティヴ・アプローチ\*\*」「オープンダイアログ」「認知行動療法」「エリクソン催眠\*」「NLP(神経言語プログラミング)\*」「条件反射制御法」「EMDR」「動作療法」「TFTとEFT」とブリーフサイコセラピーの12項目に及ぶアプローチが紹介されている。「第3部 臨床現場におけるブリーフサイコセラピーの使い方」では、病院、クリニック、産業、司法、福祉(行政)、福祉(子ども)、訪問、開業分野における各事例に加えて、研究、まとめとなっている。

前書はミルトン・エリクソンに由来するアプローチを中心に取り上げられており、本書では4つが共通して取り上げられている(\*印)。また前書ではエリクソンに由来するわけではないが類似しているとして紹介されていた「ホワイト/エプストンの物語モデル」が本書では「ナラティヴ・アプローチ」として取り上げられて

いる (\*\*印)。

ここで読者に問いを投げかけたい。皆さんはブリーフセラピーとブリーフサイコセラピーの違いをどのように説明するか？ というのも上記をご覧になっていただきたい。本書でブリーフセラピーとブリーフサイコセラピーが書籍タイトルや見出し、各章のタイトルや取り上げられているアプローチとの間で混在して使用されていることに気づかれたらどうか。序文で菊池安希子氏、第1章で坂本真佐哉氏、第2章で吉川悟氏、「まとめ」に代えてで児島達美氏がこれらの相違について各々の観点で解説されている。おそらく学会としての統一見解が見いだされる可能性は低いと思われる。学会としての統一見解は、出されなくても自分なりの捉え方=定義を持てば良いし、その議論を続けて行く場所が学会である。このような姿勢そのものを大切にしてきた、言い換えると多様性を認めてきたからこそこの本書の構成ではないだろうかと考えている。

ちなみに評者は、次のように区別して定義しているブリーフサイコセラピーは、心理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。またブリーフサイコセラピーは、効率と効果を中核において、可能な限り短い期間で心理面接を行おうとする臨床哲学を加味して、時に心理療法の統合アプローチの4つ目の型である「同化的統合」を基本軸にした取り組みを行う実践家や研究者の活動を称した心理療法の総称ともいえよう(長谷川, 2022 予定)。ブリーフセラピーは、ミルトン・エリクソン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グレゴリー・ペイトソン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である(長谷川, 2019)。

続いて第2部に掲載されているアプローチの選定はどのように行われたのか疑問が残る。学会が定期的に行っている会員動向調査の結果(児島・市橋, 2007; 市橋, 2009; 長谷川・北村, 2013; 菊池・北村, 2017)を踏まえた選定ではないようである。単なる人気の高さではなく、実効性や今後注目されるであろうという期待から選んだのであろう。

第3部に掲載されている事例などは、公認心理師の活動5分野に加えて、効率と効果を謳っている学会らしく開業からも取り上げており、さらに臨床心理士の活動の4本柱の1つである研究についても触れており、最後にまとめに代えてとバランス良く取り上げられている。

最後になるが、実は、本書を勤務先で担当している「ブリーフサイコセラピー論」という科目の教科書として用いている。評者は、効果と効率をキーワードにした質の良い心理療法のカタログとして示したものと本書を解釈して、前書と本書の内容を組み合わせることで講義を組み立て、実習を交えて体験的に学べるように講義運営している。受講生の感想を聞くと心理療法を幅広く学べて知らなかったアプローチに沢山触れられて満足できて、効果と効率という視点を意識するようになったという。

本書はブリーフサイコセラピーを学ぼうとする方にとって、カタログを見て、気に入った商品を取り寄せるつもりでさらに掘り下げて学ぶ文献や研修会を探すきっかけに用いることができ、商品数が多いためにカタログに載せ切れていない商品があるものの現時点での品揃えに自信があるというところであらう。

(2021年8月26日受稿)