

講義④ 解決志向型アプローチ

目白大学人間学部心理カウンセリング学科 教授 黒沢 幸子

I. 援助のために有用な <発想の前提>

- | | |
|----------|---|
| ① 「変化」 | * 変化は絶えず起こっており、そして必然である
* 小さな変化が大きな変化につながる |
| ② 「解決」 | * 解決について知るほうが、問題と原因を把握することよりも役に立つ |
| ③ 「リソース」 | * 人は自身の解決の「専門家」であり、そのための「リソース」(資源・資質)を持っている |

中心哲学 プラグマティズム

ルール1：うまくいっているなら、変えようとするな

ルール2：一度でもうまくいったなら、またそれをせよ

ルール3：うまくいかないなら、違うことをせよ

II. 解決志向アプローチとは？

－問題・原因志向から解決・未来志向への発想の転換－

☆ C1の問題に注目し、その原因を探って問題を取り除いていこうとする従来の発想から、C1の持っているリソース(資源・資質)を活かし、C1が望む未来イメージに向けて、具体的な目標を作り、新たに解決や未来をつくっていく発想へ。

☆ 不可能なことや手に負えないことではなく、可能なことや変わりうることに焦点を当てる。

☆ 病理や問題というよりも、

「リソースやストレングス」

「解決像やゴールの構築」

「具体的アクション」

に焦点を当てる方法。

Ⅲ. 解決志向アプローチの鍵

① リソース（資源・資質）への注目…無いものではなく、あるもの

- CIの内外に有るもの（リソース）を伸ばし、使えるようにしていく。
- ☆ 「問題」の周辺に「能力」がある。
- ☆ 内的リソース・外的リソース ⇒ リソースは解決をつくる材料

② 「例外」：問題が起こっていないとき、少しでもうまくやれたこと、ましなこと

⇒ **既に起こっている解決の一部（断片）**

③ 成功の責任追及：失敗や原因の責任追及でなく、本人がやれたことに対しての責任追及

- 「例外」を引き起こす行動や役に立つことを見出し言葉にして認めることで、その良い状態が繰り返し起こせるようにする。例外を積み上げて日常化する。
- ☆ 「どのようにそれを行ったの？」「何が良かったの？」「どんな工夫をしたの？」
- ☆ 「なぜうまくいったの？」「それは、あなたのどんな力が役に立ったの？」

④ コンプリメント：リソースの肯定的なフィードバック（ほめる、労う、賞賛する）

○ コーピング（／サバイバル）・クエスチョン

「(そんなたいへんな状況に) どうやって対処して(／生き抜いて) こられたのですか？
どうやってもっと悪くならないようにやってこられたのですか？」

⑤ 解決像・未来像を描く

* 未来時間イメージの3水準： ①べき論 ②願望 ③必然的進行

○ ミラクル・クエスチョン

今晚、あなたが眠っている間に奇跡が起こり、問題がすべて解決してしまったとしたら、明日はどんな一日になるでしょうか。朝、目が覚めて、どんなことからそれに気が付きませんか。どのように様子が違っているでしょうか。

○ タイムマシン・クエスチョン

タイムマシンに乗って、○年後の未来の自分を見に行ったら、どこで誰と何をしているでしょうか。べき論や希望・願望ではなく、ありありと映像を見ているように話してください。

⑥ 機能する目標作り

★機能する目標づくりの3条件……成功体験を得るための工夫

1. 大きなものでなく、小さなもの
 2. 抽象的なものでなくて、具体的なもの
 3. 否定形ではなくて、肯定形で表現される行動
- ☆ それがCIにとって、役に立つと思えるものであること

○ スケーリング・クエスチョン：

- ① 状況が最悪なときが0、解決（最高の状態）が10なら、今はいくつ？
- ② どのようにしてその数まで来れたのでしょうか？
- ③ 1上がったら、どんな状態？ どんな違いがある？

- ⑦ 提案： a) Do more うまくいっていること、役立つことを続ける
b) 観察課題 「例外」や役立つことを観察する

参考文献／関連図書：

- ・「森・黒沢のワークショップで学ぶ 解決志向ブリーフセラピー」ほんの森出版（2002）（森俊夫・黒沢幸子共著）
- ・「指導援助に役立つスクールカウンセリング・ワークブック」金子書房（2002）（黒沢幸子著）
- ・「タイムマシン心理療法—未来・解決志向のブリーフセラピー」日本評論社（2008）（黒沢幸子著）
- ・「やさしい思春期臨床—子と親を活かすレッスン—」金剛出版（2015）（黒沢幸子著）

他

<メモ>

子どもは未来

- 心理療法⇒相手に関わる上での背景となる考え方（渡部, 2014）
 - 子どもの毎日は未来を創っていく営み
 - ないものではなく、あなたにあるものを（まだあまり使われていないものも）うまく使えるようにして、望む未来を創っていく。そのお手伝い。
- 子ども臨床は、解決・未来志向の仕事

ブリーフセラピー Brief Therapy ⇒短期療法？

ミルトン・H・エリクソン Erickson(1901-1980)

- ☀ リソース（問題や症状までも）
- ☀ 利用（ユーティライゼーション）
- ☀ 未来志向

効果的・効率的な援助サービス

最新のモデル（1990年代～）

➡ 解決志向アプローチ

解決志向ブリーフセラピー (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT)

- 米国のBFTC (Brief Family Therapy Center) のチームによって、1980年代後半に開発
- 何千時間もかけてセラピーセッションを観察
- 持続的な肯定的成果に確実につながったセラピストやクライアントの質問や行動を注意深く記述

＜中心哲学＞プラグマティズム

- ルール1: うまくいっているなら、
変えようとするな
- ルール2: 一度でもうまくいったなら、
またそれをせよ
- ルール3: うまくいかないなら、
(何でもいいから) 違うことをせよ

解決志向ブリーフセラピー

- 問題に注目し、その原因を探って問題を取り除いていこうとする従来の発想から、**リソース(資源・資質)を活かし、望む未来イメージに向けて、具体的な目標を作り、新たに解決や未来をつくっていく**発想。
- 不可能なことや手に負えないことではなく、**可能なことや変わりうることに焦点を当てる**



非病理学的アプローチ
希望のカウンセリング
動機づけ促進面接法

解決志向ブリーフセラピー

(Solution-Focused Brief Therapy: SFBT)

- ・ 病理や問題というよりも、
 - ◆ 「リソースやストレングス」
 - ◆ 「解決像やゴールの構築」
 - ◆ 「具体的アクション」に焦点を当てる方法。

解決志向ブリーフセラピー

- モデルが**シンプル**で、かつ**安全性が高い**
- 問題よりも、**肯定的な側面**に焦点を当てる
⇒クライアントの**自己効力感**が高まりやすい
- 適用は広範囲で、対象をとくに選ばず、健常者に対しても、組織に対しても適用可能
 - スクールカウンセリング/ 学校教育相談領域への応用(ex. WOWW, いじめ)
 - 児童福祉領域への応用(SoSA: サインズ・オブ・セーフティ・アプローチ)等
- 平均面接回数5回、改善率70%以上と報告

エビデンス・アウトカム

- ・ SFBTの有効性の研究は、欧州・米国では盛ん。
- ・ さまざまな臨床的問題(うつ病、自殺念慮、睡眠障害、摂食障害、親子の葛藤、結婚・人間関係・性の問題、性的虐待、家庭内暴力等)をもったCIIに対して70%の成功率。(DeJong&Berg,1998)
- ・ 無作為試験として、対象41例にSFBT、119例にCBT。SFBTは2セッション、CBTは5セッションで終結。終結時のGAFに差はなし。(Rothwell,2005)
- ・ メタ解析(22の研究)によれば、SFBTは平均6.5セッションで、他の治療法と同等の効果がある。なかでも行動の変化に対しての有効性が突出。(Kim,2008)

発想の前提

<その1>「変化」について

- ・ 変化は絶えず起こっており、必然である
- ・ 小さな変化は、大きな変化を生み出す

<その2>「解決」について

- ・ 「解決」について知るほうが、問題や原因を把握するより有用である

<その3>「リソース」について

- ・ 人(子ども)は、自身の解決のためのリソース(資源・資質)を持っており、自身の解決の「専門家」である

問題志向

■ 問題の同定・定義

CIの問題は何か？
どんな問題か？

■ 原因の探索・検討

なぜうまくいかないか？
(悪者/犯人探し)

■ 方法論・対処法の選定

専門家が考え提供する

■ 問題のチェック・評価

問題の減少を再計測

解決志向(解決構築)

◆ 望んでいる未来について話す

問題の代わりに、どうなっているといい?(解決像)

◆ 過去の成功に着目する

既にやっている、役に立っていることは?(例外)

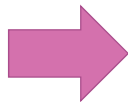
◆ 強みを評価する

どうやってできたのか? 労う
感心する(コンプリメント)

◆ うまく行くことをもっとする

役に立つことを Do more!

問題志向型 従来の問題解決の発想

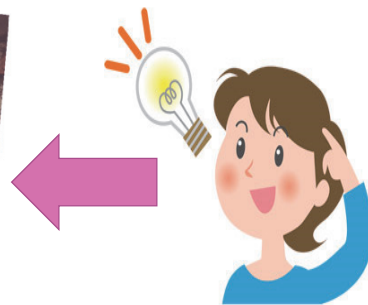


問題

解決志向型 解決構築の発想



問題



子どもについての前提

* そうでないと証明されるまでは、すべての子どもは次のようであると信じましょう

- 親や教師が自分を誇りに思っしてほしい
- 自分にとって大事な大人を喜ばせたい
- 新しい課題を学びたい
- 知識や技術の体得を楽しみたい
- チャンスが与えられれば選択したい
- チャンスが与えられれば意見を表明したい

保護者についての前提

* そうでないと証明されるまでは、すべての保護者は次のようであると信じましょう

- わが子を誇りに思いたい
- わが子に良い影響を与えたい
- わが子の良い知らせを聞きたい
- わが子と良い関係を持ちたい
- わが子に期待を寄せたい
- 自分たちが、良い親だと感じたい
- 子どもの未来が、自分より良いものになると考えたい

全ての人がリソース(資源・資質)を持っている

※ 既にそこに有るもの

- **内的リソース**: 本人の中にあるもの
「能力」、「興味関心」、「特技」、「得意分野」、
「成功体験」、「自信」、「容姿」、「売り」、
「セールスポイント」など
- **外的リソース**: 本人の周りにあるもの
「友達」、「家族」、「先生」、「ペット」、「愛用のもの」、
「宝物」、「学校行事などの諸活動」、
「外部の専門機関」、「地域」、など

問題とリソースは隣り合わせ

★○○が「問題」



○○できる「能力」

★「問題」の周辺に「能力」がある

- ・ しばしばリソースは「潜在」している
- ・ リソースのない人はいない！
⇒リソースを探すようになる

<第1ステップ>

「例外」への注目

「例外」

- ①問題が起こらないですんだとき
- ②ほんの少しでもうまくいっていること、
やれたこと、ましなこと
- ③**既に起こっている良い状態（解決）
の一部**

<第2ステップ>

成功(例外)の責任追及

- ・どうやって、それをやったの？
- ・どうしてそれができたの？　すごいね。
- ・それはあなたのどんな力が役に立ったの？
=本人の「手柄」にする

＜第3ステップ＞
コンプリメント
肯定的なサインを送る

- ・ ほめる、賞賛する
- ・ 労をねぎらう、励ます
- ・ 専門家（治療者/教師等）の立場から
できていることを評価する

＝リソースを肯定的に伝え示す

「例外」を聞く質問のパターン

- 「この問題がほんのちょっとでも良い
ときのことをお話し願えますか？」
- 「もっとも最近、そのことが起こった
ときのことを教えていただけます
か？」

子どもの「例外」を見つける



1. どんなときに問題は起きない(まし/悪くない)のですか？
 2. その子どもは、どの場面・状況(行事／授業)で、一番うまくやっていますか？
 3. 今、園・学校・家庭で起きていることで、これからも続いてほしいことは、どんなことですか？
- 

成功(例外)の責任追及



4. 上記の1.～3.のことは、問題が起きているときと、何がどんなふうに違っているのでしょうか？ 何が役に立っているのでしょうか？

(その子どもの状況、保護者の関わり、周りの子どもの状況、教職員の関わりなどについて、考えてみてください)



「例外」に注目する



- A) 本人/家族/学校のいいところ、売り、少しでもうまくやれていることは何でしょうか？
- B) 最近、あなたが家庭/学校で少しでもうまってきた/悪くなかったことは何でしたか？
- C) 今週、家庭/学校で、家族が、こういうことはうまくやっているなど、あなたが気づいたことは何ですか？

成功の責任追及



- A) 少しでもうまくやれていることは、どうやってできたのでしょうか？
- B) あなたは少しでもうまできるように、どんなふうにしたのでしょうか？ どうしてできたのでしょうか？
- C) 今週、その人は、少しでもうまやっていけるように、どんなことをしたと思いますか？

さらに一歩進むために



- うまくいっていることで、もっと続けたいことはどんなことでしょうか？
- あなたが一歩進んでいたとしたら、それはどのような状態ですか？ 今と何が少し違いますか？
- その人が一歩進んでいると気づく最初の小さな兆しは何でしょうか？

肯定的なフィードバック (コンプリメント: 称賛の言葉かけ)



- ・ 労い、称賛。やっていること、相手のリソースを、肯定的に伝える

<例>

- ・ あなたがとてもうまく……をやリ遂げたのだとわかりました。
- ・ あなたが……によって、その難しい状況に対処したことに感銘を受けました。



コーピング/サバイバルQ

- ・（そんなにたいへんな状況に）
どうやって対処してこられたんですか
- ・ どうやって生き抜いてこられたのですか
- ・ どうやってもっと悪くならないように耐え忍んでこられたのですか

対処を訊く質問

これ自体が間接的コンプリメントにもなる

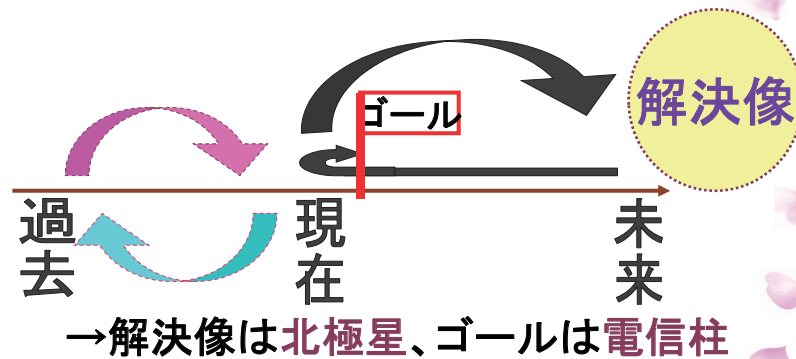
解決(良い変化)に必要な3つの要因

- ・ 「リソース」について知ること
内的リソース
外的リソース
- ・ 「解決」・「未来像」について知ること
どうなっていればいい？
- ・ 「アクション」を起こすこと
ゴールに向けた具体的な行動

解決像とゴールについて

ゴール: 今後の目標

解決像: 「こうなっていればいいな」というイメージ



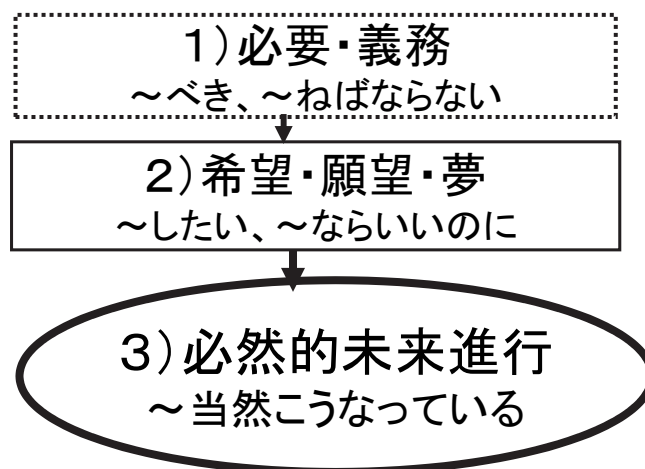
ミラクル・クエスチョン

- ・ 今晚、あなたが眠りについた後に、奇跡が起こって、今日ここへご相談に来られた問題が解決したと考えてみて下さい。
- ・ でも、あなたは眠っていますから、奇跡が起こって問題が解決したことは、明日の朝、あなたが目を覚ますまでわからないわけです。
- ・ そこで、明日になったら、どんなことから問題が解決したことがわかるのでしょうか。どんなふうに様子が違っているのでしょうか？
- ・ 周囲の人は何から気づくのでしょうか？
(de Shazer, 1988)

タイムマシン・クエスチョン

- タイムマシンに乗って、〇〇年後のある日に飛んで行ったとしたら、あなたは何をしていると思う？
- 『どうなっているべきか』とか『どうなっていたい』というのではなくて、タイムマシンからビデオで撮っているとしたら、このモニターにどんな光景が映し出されるんだろう？
- あなたはどこで何をしているの？ どんな格好をしているの？ 周りには何が見える？
(黒沢・森, 1998)

未来時間イメージの3水準



スケーリング・クエスチョン

(0) 1 4 5 6 8 10



- ・ 1 から10までの間で、1 を最低、10を最高の（そこそこやれている）状態とした場合、今は何点ですか？
- ・ その点数の分は何でしょう？

➡ 目的① **リソース/例外への注目 & 成功の責任追及**

- ・ とりあえず、何点になればいいですか？
- ・ 1 点上がった状態は？ 今と何が違う？

➡ 目的② **ゴールについての話し合い**

- ・ そのために役に立つこと、やれそうなことは？

➡ 目的③ **具体的なアクション**

良い目標作りの3条件

- 大きなものではなく、小さなもの
- 抽象的なものではなく、
具体的なもの
- 否定形（～をしない）ではなく、
肯定形（～をする）で、語られる行動

➡ **成功体験**

“3つの何” (Turnell, 2004)

- Thと家族が一緒に行うアセスメント&プランニング
- 3つの質問について、子どもと家族と援助専門職が話し合う ⇒ リスク・安全・未来の安全な生活

① What are we worried about?

私たちは何を心配しているか？

② What's going well?

うまくいっていることは何か？

③ What needs to happen?

何が起きる必要があるか？