

22 ブリーフカウンセリング

栗原慎二

1 到達目標

- (1) ブリーフセラピーの特徴を理解する。
- (2) ブリーフカウンセリングを活用した面接技法を演習によって身につける。
- (3) 学校内でブリーフカウンセリングを活用できる場面を知る。

【キーワード】

解決志向アプローチ, 外在化, リソース

2 ブリーフカウンセリングとは

(1) ブリーフセラピー, ブリーフサイコセラピー, ブリーフカウンセリング

はじめに混乱を回避するために、表題にあげたブリーフという言葉を使いたいくつもの関連用語について整理しておきたい。

まず、サイコセラピー（心理療法）とカウンセリングとの違いだが、心理療法が個人のさまざまな障害や問題を把握しそれらを軽減することを目的とするのに対して、カウンセリングは、発達的見解に立ち、成長と適応という積極的側面に強調点を置いた活動である（渡辺，1996）。学校における活動は当然、心理療法ではなくカウンセリングである。

次にブリーフという言葉であるが、文字通りにとれば、「短期の」とか「簡潔な」という意味である。ブリーフカウンセリングは「短期」で「簡潔」であることをめざすカウンセリングとあってよいだろう。日本にブリーフサイコセラピーが初めて紹介された頃、「ブリーフ」は「簡易」と訳された時代もあったが、長い文章を要点を押さえながら短くすることが実は難しいのと同様に、「短期で簡潔」をめざすからこそ、なくてはならないものだけが凝縮された形でつまっているアプローチであり、「簡易」なわけではない。

ブリーフカウンセリングの定義はいろいろあるが、ここでは「短期での解決を目指すように計画されたカウンセリング」(Bloom, 1992)としておきたい。したがって短期で終結した面接をブリーフというのではない。短期を目指せば、必然的に効果的で効率的な方法が追求されることになるので、「より効果的で効率的に解決を目指すカウンセリング」という定義も可能だろう(白木, 1994)。Hoyt (1995)は、直接的(direct)、儉約的(persimonious)、効率的(efficient)な方法によって問題解決を目指すのがブリーフセラピーと述べている。

なお、実際には、ブリーフサイコセラピーとブリーフセラピー、あるいはブリーフカウンセリングという言葉が明確な区別なく、漫然と使用されているのが現状である。

(2) ブリーフカウンセリングの潮流

教師が行うのは心理療法ではなくカウンセリングなので、ここからはブリーフカウンセリングについて述べる。ブリーフカウンセリングとは「短期での解決を目指すように計画された技法」の総称で、このグループに属するアプローチは数十あるが、それは歴史的背景や理論的背景によって大きく三つの群に分かれる。

①

「力動的ブリーフサイコセラピー」群

その第一がフロイド(Froid, S.)の精神分析にルーツをもつ「力動的ブリーフサイコセラピー」といわれるものである。1960年代から70年代にかけてこのグループに属する短期療法が次々に登場した。日本に初めて紹介されたブリーフサイコセラピーは、このグループに属するマン(Mann, J., 1973)の時間制限心理療法であった(上地, 1984)。なお、上地はこれを学校での適用を想定した時間制限カウンセリングを提唱した(上地, 2001)。

② 「行動療法」群

二つ目が「行動カウンセリング」群である。これは学習理論に基づいた臨床的介入方法の総称であるが、認知理論の発達にともなって認知行動療法へと新たな展開を見せた。A.エリス(1962)の論理療法やベック(1976)の認知療法はその代表的なものである。

③ 「ブリーフセラピー」群

三つ目が「ブリーフセラピー」群で、これはアメリカの臨床家ミルトン・エリクソンの影響を受けたいくつかのアプローチに対する総称である。エリクソンモデルやMRI(Mental Research Institute)モデル、NLP(Neuro-Linguistic-Programming)モデル、後述するBFTCモデルなどがこのグループに属する。ルーツの違いはあるが、これらのアプローチと類似

性の強いナラティブセラピーなどもこの群に分類される。

(3) ブリーフカウンセリングの特徴

前述したようにブリーフカウンセリングに属するアプローチは数十もあり、ひとくくりに説明することは難しいが、その中のかなりのアプローチに比較的共通した特徴がある。その中からいくつかの点について解説をしておく。

① 明確で具体的なゴール設定

読者の皆さんは面接のゴール（面接目標）を設定するという発想をお持ちだろうか。程度差はあるが、ブリーフカウンセリングに属する多くのアプローチが、面接の初期の段階でかなり具体的で観察可能なゴール設定を重視する。例えば「情緒的に安定する」というゴールではなく、「友だちとけんかしないで話ができる」となる。しかもそのゴールはカウンセラーが専門的視点から設定するのではなく、来談者との話し合いのなかで、来談者自身が思い描くゴールを尊重しながら設定されることが多い。

② 介入の焦点の明確化

ブリーフでは話題とする問題領域を限定することが多い。進路の相談であれば進路に、対人関係の相談であれば対人関係にかぎって話が進められる。それ以外の領域の話題が取り上げられるのは、問題を解決する過程で必要とされる場合であって、カウンセリングはあくまで来談者が解決したいと思っている事柄を軸に進められる。また、問題の背景に「人格的問題」や「心的外傷」を想定し、そこを介入の焦点とする傾向は弱い、もしくはない、と言ってよいだろう。カウンセリングの関心は過去よりも現在や未来にある。

③ カウンセラーの積極性と柔軟性

短期での介入を成功させるためには、待ちの姿勢に徹するのではなく、カウンセラーが積極的に動くことが求められる。こう書くと傾聴を軽視しているようにとられがちだが、そうではない。むしろ短期での変化を可能にするために肯定的な関係は重視される。この肯定的な関係を築くためにこそ、カウンセラーは積極性を発揮する。

技法においては柔軟性が求められる。短期的介入を成功させるためには、技法は折衷的になるということである。特定の技法をすべての来談者に適用するのではなく、さまざまな技法を来談者や状態にあわせて使用する。言い方を変えれば、ブリーフではこれまで学んできたことを自分なりに活かすことができるとも言えるだろう。

④ 来談者の積極性と資源への着目

カウンセリングは「専門家による専門的視点からみた治療」ではなく、「共

通に認識されたゴールを目指すカウンセラーと来談者の共同作業」である。したがって、ブリーフでは来談者にもカウンセリングへの積極的な関与が期待される。来談者の積極性を一つの「資源」ととらえ、それを活用するとも言えるだろう。

また、「病理」や「問題」に着目する以上に、来談者やそれを取り巻く環境のもつ強さ、良さ、特徴などの「資源」に着目し、変化を促進するために、その資源を積極的に活用するという姿勢が強い。来談者の良さに着目し、その良さを生かしながら変化を生み出していくということである。

(4) 学校におけるブリーフカウンセリング

カウンセリングモデルは数多くあり、それぞれに効果はあるのだが、学校で機能するモデルとなると、いくつかの条件が科せられる。たとえば、忙しい学校現場の実態や教師の専門性などからすれば、短時間でできること、やり方がシンプルで明確なこと、安全性が高いこと、乗り気でない生徒にも適用できること、病理の治療というよりは成長発達を支援するような方法であることなどは、少なくとも満たして欲しい。また、研修が比較的容易であること、進路や対人関係のトラブルなどの具体的な問題への対処にも有効であることなども満たしてほしい条件である。

こうした観点からこれまで学校で利用されてきたカウンセリング諸モデルを検討すると、必ずしもこれらの条件を満たしているとは言いにくかった。近年、ブリーフカウンセリングは急速に学校への浸透がすすんできているが、その理由は、今述べた諸条件をかなりの部分で満たしているからだといえるだろう。

3 解決志向アプローチ

ブリーフカウンセリングの中でも特に学校教育との親和性が高いのが、ブリーフセラピー群に属する「解決志向アプローチ」(Solution Focused Approach, 以下, SFA と略記)である。このアプローチは、アメリカのミルウォーキーにある BFTC (Brief Family Therapy Center) を中心に発展してきた技法で、日本では 1990 年代に入って学校カウンセリングに強い影響を与えるようになった。その理由はなんと言っても日常の教育活動に応用できる実践性の高さにあると思われる。

(1) SFA の基本的考え方

「うまくいっているなら治そうとするな」「うまくいっているならもっとそれをせよ」「うまくいかないなら違うことをせよ」-これは、SFA の三原則

といわれるものである (Berg, 1994)。この原則を見るとき、SFA の主たる関心が、問題を抱えて困っている人が「なんとかうまくいく」ように援助することにあることが理解できる。また、この三原則の背景には、どんな来談者であっても問題を解決する力を持っているのだという来談者に対する信頼と尊敬があるといつてよい。それは単なる理想主義ではない。実際に多くの来談者が自分の力で問題を解決していったという事実に基づくものである。

(2) 解決志向-「問題の解決」と「解決の構築」

何か問題があった場合、普通はその原因を探り、その原因を解消することで問題を解決しようとするだろう。困難な状況であるほど、「原因を解消しなければ問題は解決しない」と考えるのではないだろうか。

しかし、SFA はこう考えない。「問題と解決はしばしば無関係であり、解決のために原因を解消する必要はない」と考える。実際、カウンセリングでは問題を直接的に解決しようとはせず、来談者が望むゴールを明確にし、そのゴールを少しずつ実現することを目指す。これを「解決の構築」という。

例を挙げよう。不登校の娘をもつ母に「問題解決後の状態」を具体的に聴いたとき、娘と雑談をする、娘と買い物に行く、私も習い事を始める、部屋の模様替えをする、お菓子を作ったりする、といったことが出てきたとしよう。「解決の構築」とはこうしたことを実現していくことである。不登校自体を直接的に解決しようとするのではない。

こう書くと「不登校は解決しなくていいのか」という声が聞こえてきそうだが、もちろん、不登校を解決したいという母の願いは尊重する。だからこそ、そうなったときの状態を具体的に実現していこうとするのである。イメージして頂きたい。不登校という問題に意識も生活も縛られてそれしか見えなくなっている状態から、習い事を楽しみはじめ、部屋は模様替えされて花が飾られ、趣味のお菓子を作ってそのお菓子を娘と食べながら談笑をして、時には娘とデパートに洋服を買いに行く。そんな生活に変わっていったとき、不登校の状態は質的に変化しないだろうか。

回り道やまやかしのように感じられるかもしれないが、決してこれは回り道でもまやかしでもない。実際、かなりのケースで問題は軽減あるいは解消するのである。

(3) 例外の活用

「問題」の渦中にあっても、その来談者の生活がすべて問題で埋め尽くされているわけではない。うまくいっているときや問題の程度が軽いとき、

問題を何とか切り抜けたときなどは必ずある。これを SFA では「例外」という。「すでにある解決」とも言える。

この「例外」はそれを引き起こす「資源」存在を示唆している。来談者はその資源を利用して問題を起こらないように「した」のである。カウンセラーの役割は、カウンセリング過程でこの「例外」を見つけ出し、来談者がどうやって資源を利用して「例外」を実現したのかを質問を用いて明確にすることである。それが達成されたとき、来談者の自尊感情や自己効力感は改善し、これまでとは違った状況への対処が可能となる。

(4) 外在化

来談者の肯定的側面である「例外」はカウンセリングの過程で積極的に活用されるが、否定的側面はどう扱うのか。その代表的方法のひとつが外在化である。これは来談者が「内在していると思っている問題」を来談者の「外」にあるものと位置づける技法である。

母親が子どもの痛いところに手を当てて、「痛いの痛いの、飛んでけー」と言うことがある。これは痛みの外在化である。「かっとなって暴力をふるってしまう」来談者がいたとしよう。たとえば、その「衝動」に「かんしゃく虫」と名付け外在化し、それと来談者が戦うという構造にもっていく。これが外在化である。

この技法のメリットはいろいろあるが、たとえば外在化によって、「問題に支配されるだめな自分」という自己像が「問題と戦う勇気ある自分」になるかもしれないし、そうすることで来談者の自尊感情を守り、問題への前向きな姿勢を引き出すことになるかもしれない。なお、インスー（1994）は、この技法をナラティブアプローチのホワイト（White, M., 1988）から借用したと言っている。

(5) 質問の多用

SFA ではカウンセラーから一定の意図に基づいた質問を投げかける。その意味では SFA のカウンセリングはインタビューに近い。以下に代表的な質問をいくつかあげておく。

①アウトカム・クエスチョン

「その問題が解決したときには、どうなっていますか？」といった、問題解決後の状態をできる限り詳細に聴いていく質問で、ゴール設定の時によく使われる。また、語られた内容から「例外」を見つけるのにも役立つ。SFA を象徴する質問として有名なミラクル・クエスチョンもこの質問の一つに分類できるだろう。これは、「今夜あなたが眠っている間に奇跡が起きて、あなたの問題が解決したとします。でもあなたは眠っていたので奇跡が起

こったことや問題が解決したことを知りません。朝、目が覚めたとき、あなたはどんな違いから奇跡が起きて問題が解決したことに気付くでしょう？」という質問である。

② スケーリング・クエスチョン

たとえば「今のあなたの状態は、1から10のスケールで言うとどのぐらいですか」と質問したら、来談者はいくつと答えるだろうか。このように、この質問は通常は数量化するにはあまりに抽象的だと考えられていることを数量化するために用いられる（Berg, 1994）。使い方もきわめて多岐にわたる。もちろん「例外」探しにも役立つ。カウンセラーの来談者理解や来談者の自己理解、状態の変化のチェックなどにも役立つ。たとえばこの来談者が「3点です」と答えたら、3点分の「例外」があることになる。

③ コーピング・クエスチョン

苦しい状況に「どうやって対処（コーピング）してきたのですか」と問う質問である。これは、来談者が自分でも気付いていない自分自身の強さや資源に気付くことにつながる。それは来談者を勇気づけ、希望を生み出すことにもつながる。

（6）その他の技法

紙面の関係でこれ以上解説はできないが、この他にもいろいろな技法がある。例えば、来談者の肯定的側面に焦点を当て、文字どおり賞賛する「コンプリメント（賞賛）」。困難な状況を自分のせいだと思っている来談者に対し、来談者の置かれている状況を考えればそれは正常で非難されるべきことではないとする「ノーマライジング（一般化）」。問題に対して少し異なった視点から見られるようにする「リフレーミング」などはその代表的なものである。これらの技法によってクライアントは勇気づけられ、行動への新たな視点とパワーを手にするのである。

4 学校での具体的展開

最後に具体的なイメージをもって頂くために事例を1つ紹介する。

恵子は礼儀正しくまじめな生徒で、将来は美容師になりたいと思っている。ただ、入学時の成績も低く、勉強はついていくのがやっとという生徒であった。2学期の中間考査が終わり、クラス全員を対象とした進路面接で恵子と話すこととなった。

T1：恵子は美容師になりたいんだっただよな。

S1：でも、最近はやっぱりやめようかなあって。

T2：どうして？一学期は絶対美容師になるって言ってたじゃない？

S2：そう言ってましたけど、勉強ぜんぜんわかんないし、やり方もわからないし、特に英語とか化学とかやっていると、ムカムカしてくるっていうか、投げ出したくなっちゃうんです。美容師になるには勉強しなくちゃいけないんですけど、やろうと思ってもそんな感じだし。だから無理かなって。

T3：そうか。それで最近浮かない顔してたんだな。でも今の言い方を聞いていると、美容師になりたくないんじゃないかって、「無理なんじゃないか、だからあきらめなくちゃいけないかな」って思っているって言うことか？

S3：はい。でも、多分無理。

T4：わかった。なりたい。でもなれなそうって思っているって言うことだ。

S4：はい。

T5：じゃあ、ちょっと質問するから考えて。夢に向かって結構頑張ってる自分の理想の状態を十点として、今の自分の状態は何点ぐらい？

S5：（少し考えて）4点ぐらい。

T6：じゃあ、その4点分って何？

S6：無理かなって思うけど、一応机に向かうときもあるし、分からないけどちゃんとノートも取っているし、寝ないでちゃんと聞いている。

T7：そうか。本当だよな。恵子のノート、きれいだもんな。それに、普通分からなくなると全然やらなくなるヤツが多いけど、恵子はやっているわけだ。

S7：聞かないともっとわからなくなっちゃうから。

T8：うん。少々のことじゃへこたれないもんな。

S8：意外と粘るタイプなんですよ（笑い）。

T9：いいねいいね。で、ちょっと質問なんだけど、その持ち前の粘りをほんの少しだけ発揮して、状態が5点になったときにはどうなってると思う？

S9：5点ですか。ウーン、そうしたら先生とかに質問したりして、もうちょっと頑張ってるかも知れない。

T10：なるほど。他には？

S10：後は、そうですね……（いくつか話す）

T11：今、7つあげたよな。その中から2つだけ2ヶ月続けたら、どんなふうになっていると思う？

S11：美容師も何とかなるかもしれない。いい感じ。

T12：二つやるのはむずかしいか？

S12: いいえ。6点とかだときついけど、5点だから。

T13: よし、じゃあ、試しに今週2回やっごらん。それでどうなったか報告して。

(1) 恵子の事例を振り返って

恵子は学力は低いですが、まじめに頑張るのが取り柄（資源）の生徒であった。ただ「壁」が大きく見えてきて挫折しかかっていた。そこでスケールアップクエスチョン（T5）を使って目標を細分化し、自分の資源に気付かせ（T6～9）、目標をさらに小さくすること（T11～13）で、「壁」のプレッシャーを取り除き、行動しやすくすることに取り組んだ。

恵子はその後、美容師になる夢を捨てることなく、元気に学校生活を送り、無事、美容専門学校に進学していった。

“わずかに改善した状況とそのときの自分の動き”を具体的にイメージでき、そのイメージが望むものであり、しかも実現までのプロセスがイメージでき、さらに『できそうな気がする』ことであれば、行動の変化が起こっても何の不思議もないのである。

(2) クライアントから見た SFA の特徴

SFA で来談者に要求されるのは、自分の肯定的な部分を語ることであり、今の生活の中にある（つまりすでに自分がやっている）うまくいっている行動を繰り返すことである。

来談者は自分の否定的な部分ではなく肯定的な部分にスポットが当てられるし、要求されることが新たな行動や対処方法の学習ではなく、自分の肯定的な部分を語る（発見していく）ことや、「今やっていることを繰り返す」ことであるから、結果として自己肯定的になり、『何とかなりそうだな』という気にもなりやすいだろう。また、感情や思考ではなく行動に焦点を当てるため、年齢的に感情や自分の認知を客観視するのがむずかしい子どもが対象でも比較的適用しやすい技法といえるだろう。

(3) SFA の魅力

SFA の特徴-短時間でできること、日常の教育活動への応用が容易なこと、質問がパターン化されているので学んだ日から実践に取り入れられること、心の傷に触れないので安全性が高いことなど-からすれば、SFA は非常に実用性の高い、学校向きのカウンセリングモデルであるといえるだろう。

私自身、SFA での面接をするようになってから、子どもたちが私には思いもよらないアイデアを出してきたり、驚くような力を見せてくれる場面が非常に多くなったように感じている。そして、彼らはまさに自分の力で状

況を打開していくのである。

このようなことが起こるのは、SFA が子どもを信頼し可能性を信じる姿勢に貫かれたアプローチであることが反映しているのではないかと考えている。言い方を変えれば、SFA は来談者の力を引き出し、可能性を開くアプローチといえるだろう。

学校教育相談は学校教育のなかで機能するモデル-つまり、相談室の中だけでしか使えないモデルではなく、日常の子どもたちとの関わりの中で違和感なく使うことができ、子どもたちが元気に、そして笑顔になっていくモデル-を求めてきた。二つの事例からわかるように、SFA はその可能性をもったモデルといえるだろう。

(4) SFA の限界

ここまで SFA の肯定的な側面について触れてきたが、この方法が万能というわけではない。たとえば SFA は、交流分析や精神分析のようにパーソナリティや人間関係について説明する理論をもっていない。また、SFA はシンプルな技法だが、簡単ということではなく、練習と実践が必要なことはいうまでもない。さらに SFA は具体的問題状況からの脱出を支援する技法としてはきわめて有効性が高いと思うが、行動の変容に力点を置くため、思春期の自己探索などの内省的な課題を扱うにはやや不向きかもしれない。

SFA をはじめとするブリーフカウンセリングは学校との相性の良い技法であり、その意味で学校カウンセリングモデルの「たたき台」となりうる。それを学校モデルといえるところまで練り上げていく作業が学校カウンセリング関係者には求められている。

5 演習

面接演習をしてみましょう

< 演習 1 >

- 1 ペアになって3分間、相手の話を聞く
- 2 3分たったならカウンセラー役は、気がついた相手の資源(よき、強み、利用可能なものなど)について、可能な限りフィードバックする

< 演習 2 >

- 1 ペアになって3分間、相手の話を聞く
- 2 カウンセラー役は、「例外」を見つけ、「どうやってやったんですか」「そうなるのに何が役に立ったんですか」「コツを教えてください」といった質問を用いて、その例外を可能にしたリソース(資源)との関係を明らかにする。

< 演習 3 >

1 ペアになって3分間、相手の話を聞く

2 カウンセラー役は、テキストの中にあげた質問（アウトカムクエスチョン、スケーリングクエスチョン、コーピングクエスチョンなど）を使って、「①当面、どうなりたいのか」「②最終的にどうなりたいのか」をインタビューする。

《参考引用文献》

Berg, I. K. 1994 Family based services : a Solution-focused Approach. New York:W. W Norton & Co Inc. (磯貝希久子監訳 1997 家族支援ハンドブック 金剛出版)

Bloom B. L. 1992 Planned short-term psychotherapy. Boston: Allyn & Bacon.

Beck, A. T. 1976 Cognitive therapy and emotional disorders. New York: International Universities Press. (大野裕訳 1990 認知療法 岩崎学術出版社)

Ellis, A. 1962 Reason and emotion in Psychotherapy. New York : Lyle Stuart.

Hoyt, M. F. 1995 Brief psychotherapies. In A. S. Gurman & S. B. Messer (Eds.), Essential psychotherapies: theory and practice. New York: Guilford Press. pp.441-487.

栗原慎二 2001 ブリーフセラピーを活かした学校カウンセリングの実際-短期学校カウンセリング5段階モデルの提案 ほんの森出版

Mann, J. 1973 Time-limited psychotherapy. Cambridge: Harvard University Press. (上地安昭訳 1980 時間制限心理療法 誠信書房)

白木孝二 1994 ブリーフセラピーの今日的意義 (宮田敬一編 ブリーフセラピー入門) 金剛出版 26-41.

上地安昭 1984 時間制限心理療法の理論と実際 金剛出版

上地安昭編著 2001 学校の時間制限カウンセリング ナカニシヤ出版

渡辺三枝子 1996 カウンセリング心理学 ナカニシヤ出版