

ナラティブ・セラピー

1. ナラティブ・セラピーの基本的な考え方

(1) 人は物語を生きている

- ・人は自分が考える物語の中で生きています。
- ・その物語は、過去の出来事の中から、任意にいくつかの出来事を選び出し、それを繋いで作ったものです。
- ・その人の思い込みやこだわりや社会や文化【ディスコース】に影響されて、マイナスの出来事を選択して繋げると、支配的な、問題の染みついた物語【ドミナント・ストーリー】になります。
- ・今まで注目しなかったプラスの出来事を見つけ出し繋げて再構築すると、問題の染みついていない物語【オルタナティブ・ストーリー】に変わります。
- ・ドミナントストーリーを脱構築して、オルタナティブストーリーを構築すれば新しい人生の可能性が開けます。

(2) 問題が問題である

- ・内在化された問題の視点から物事を考えると、問題解決の方向性の幅をかなり制約されてしまいます。
- ・問題は人の内ではなく、外にあります。
- ・自分の中から問題を切り離し、その問題をしっかりと見つめることができるようになります。
- ・問題は人なのではなく、問題が問題なのです。

(3) 影響相対化質問

- ・質問は、相手に考える機会を提供します。
- ・例外的な出来事やユニークな結果がどんな影響を与えたのかを詳しく描写する質問【行為の風景】と、それは何を意味しているのかを考える質問【意味の風景】があります。

(4) 無知の立場

- ・カウンセリングは、対等な相互の対話を通じて行われます。
- ・クライアントは、その人の人生の専門家として敬意を払われます。
- ・カウンセラーは、無知の立場からの質問によって、クライアントが専門性を発揮しやすくする専門家です。

2. ナラティブ・セラピーの進め方

(1) ドミナント・ストーリーを聴く

- ・カウンセラーは、無知の立場で、クライアントの「ドミナント・ストーリー」を聴きます。
- ・その物語を構築する具体的な出来事や、繋げる時の特徴を探る質問をします。
- ・「どんなことがありましたか」
「なぜそう思うのですか」

(2) 問題を「外在化」する

- ・困っている問題を明らかにし、それをクライアントから引き離します。【外在化】
- ・引き離れた問題に名前を付けます。
- ・二人で取り出して名付けた問題を眺めます。
- ・その名前を主語にして、「ドミナント・ストーリー」について質問をします。
- ・「●●（問題の名前）」はいつ頃からいますか」
- 「●●はあなたに何と言いましたか」
- 「●●はあなたにどんな影響を与えましたか」

(3) 例外を探す

- ・問題に支配されない比較的状态の良い時や、クライアントが上手く対応できた時のことを質問します。【脱構築】
- ・「例外」的な出来事や「ユニークな結果」を多く集める質問をします。
- ・「●●が起らなかった時はありますか。その時の様子を教えてください」
- 「●●が気にならない時はありますか。その時の様子を教えてください」
- 「●●の攻撃を上手くかわしたことはありますか。その時の様子を教えてください」

(4) オルタナティブ・ストーリーを構築する

- ・例外的な出来事やユニークな結果をさらに詳しい描写にします。【行為の風景】
- ・例外的な出来事やユニークな結果にある意味を考えます。【意味の風景】
- ・集めた例外的な出来事やユニークな結果を繋げて新しい一貫性のある物語を構築します。【再構築】
- ・問題のシミついていない新たな「オルタナティブ・ストーリー」を紡ぎます。
- ・「もっと詳しく教えてください」
- 「それにはどんな意味がありますか」
- 「その結果、何が起きると思いますか」
- 「それらを繋げるとどんな物語が生まれますか。それはあなたにとってどんな意味がありますか」