

子ども、保護者、教師が元気になる教育相談の技法

担当：さゆりん

学校は子どもだけでなく、教師の力も満ち溢れた場所です。教師だからこそできること、生かせる力を十分に発揮できたらすてきですね！そこで「ブリーフセラピー」を一緒に学んでみましょう！



1. ブリーフセラピーとは

相談者とセラピストができるだけ協力して、効率的な問題解決を目指す心理療法。アメリカの精神科医ミルトン・エリクソンが行った、治療に関する考え方や技法から発展。「短期療法」と訳される。

- ・「brief」・・・ 短期の、簡潔な
- 短期とは治療時間が無制限ではなくて、意図的に合理的に用いられることを意味する。

2. ソリューション・フォーカスト・アプローチ (Solution-Focused approach : SFA)

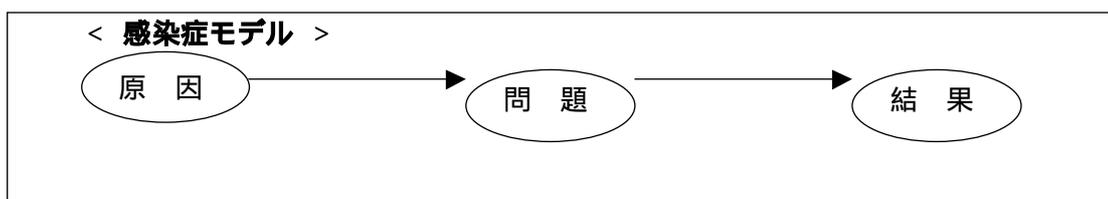
不登校などの不適應問題への対処の仕方は、大きく2つ考えられる。

1) 問題解決志向

<学校でとりがちなパターン>

- ・問題はできるだけわしく分析する
- ・相手のうまくできないところを見つける
- ・相手の欠点を指摘し、直させる
- ・相手に反省を求める

これは、「原因は何だろう？」パターン

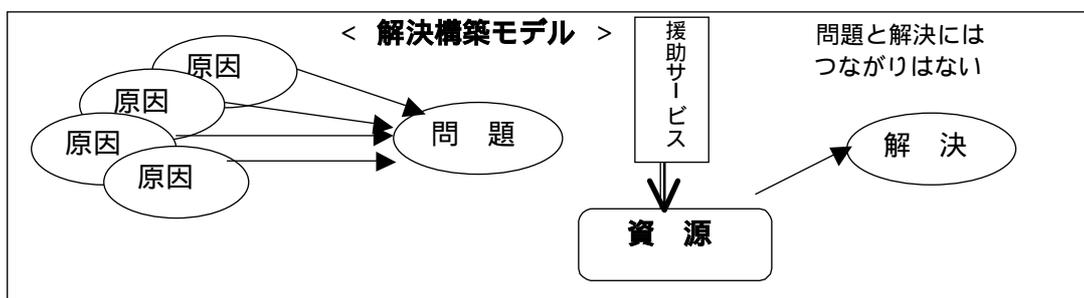


原因がわかったら、その原因をとりのぞくことで解決をはかろうとするもの。だが、これは人間関係においてはうまく力を発揮しないことが多い。

子ども、保護者の問題点、気になる点ひとつに焦点があたると、他の部分でも相手のマイナス部分に注目しがちになる。これは、なんとかして問題を解決したいという当初の思いが十分に生かしきれず、かえって問題が「維持」されてしまうことがある。

2) 解決志向アプローチ

「原因は分からなくても解決できる、人は解決する力を持っている！」パターン



原因はたしかにたくさんあるかもしれない。だが、正しい原因がつきとめられたとしても、その時まで戻ってやり直すこともできない。心の問題は、原因がわかったとしてもそこまでさかのぼって解決はできないのである。

ソリューション・フォーカスト・アプローチ (解決志向アプローチ)

De Shazer, S と Berg, I.K.らを中心に、1980年代に開発された面接法。

< 特徴 >

問題の原因さがしをしない

一人ひとりが持っている健康な部分、資源（リソース）や強さを重視し、カウンセラーとクライアントが「協同」して解決イメージをつくり、解決を構築していく。

↓

解決の構築を直接話し合っていく治療アプローチ

クライアントの強さや力、成功体験などを尊重し、それを活用しながら直接的に解決後の状態をめざす。

3 . 中心哲学 - 3つのルール

- <ルール1> もううまく言っているのなら、変えようとするな
- <ルール2> もし一度うまくやって、うまく言ったのなら、またそれをせよ
- <ルール3> もううまくいっていないのであれば、違うことをせよ

4 . 4つの発想の前提

変化は絶えず起こっており、そして必然である

小さな変化は、大きな変化を生み出す

「解決」について知る方が、問題と原因を把握することよりも有用である。

クライアントは、彼らの問題解決のためのリソース（資源）を持っている。
クライアントは、彼らの解決のエキスパート（専門家）である。

5 . わたしたちが普段できること

今ある資源を生かすこと！

- 1) 目に見えない反応があることを知る・・・ Ex .担任の対応を待ちわびる子ども
いつか目に見える反応に出会うために、この状態でできる関わりとは？
例：投げかけ言葉 「私はあなたのこと、ちゃんと気づいているよ、見ているよ」
- 2) 上手な聴き方、話し方のスキルを身につける
・・・ 子どもに身につけさせたいものは大人も身につけたいもの。
- 3) 問題行動 性格
・・・ 問題行動とその子自身をきちんと分けてとらえることが大切。
例：「どのスキルが不足しているからかな？」

4) 具体的に対応策が立てられる力・・・
・・・「いま、ここで」の視点。最終的に目指したい子どもの変化に
対して今の状態ならどの部分の関わりが出来るのか。

5) いいとこさがし
・・・ いいところをじっくり見てくれる他者との出会いは変化のきっかけ
にもなり、自己肯定感を支え、伸ばすことになる。できないところ探し
モードからの転換が大事。

資源さがしの視点で、温かな人間関係を紡いでいきましょう！

<引用・参考文献>

- ・ 「これで安心 問題解決の技法」米田薫(「ワークシートによる教室復帰エクササイズ」
河村茂雄編集 p99) 2002 図書文化
- ・ <森・黒澤のワークショップで学ぶ> 解決志向ブリーフセラピー 森俊夫、黒沢幸子
2002 ほんの森出版