

ソリューション・フォーカスト・アプローチ

さゆりん

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

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

<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。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。



解決の構築を直接話し合っていく治療アプローチ

短期療法(brief therapy)の一種である。

「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。

- ・ 問題解決のために変化を志向する
- ・ 病理ではなく肯定面に焦点をあてる
- ・ 現在および未来を志向する

などの基本的な考え方のもとに、クライアントとカウンセラーができるだけ協力して、効率的な問題解決をめざすものである。

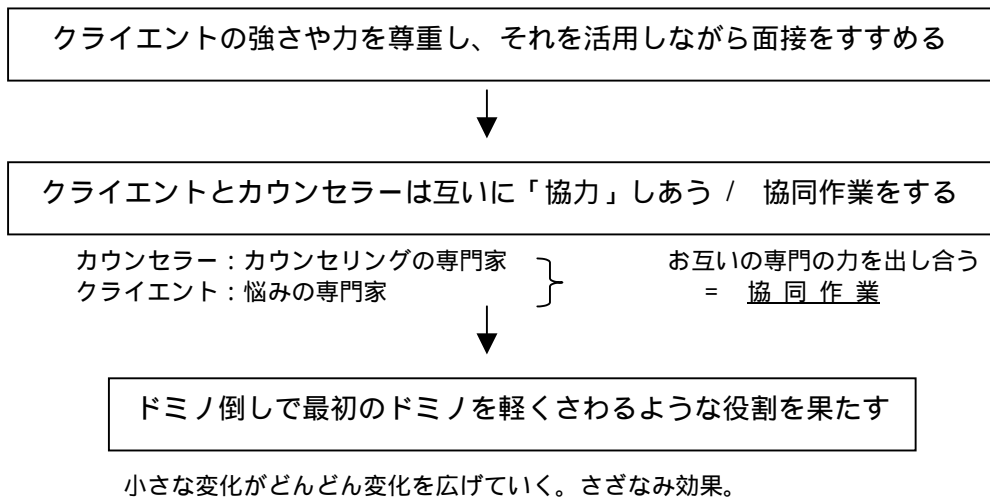
よって応急処置のカウンセリングではない。より短時間で目標と解決に到達する機会を提供するカウンセリングである。

2. SFAによる面接の考え方

ロジャースの来談者中心療法において、人間は本質的に自分から成長していく力を持っていると考える。よって、「～しなさい」といった指示・教示を行うのではなく、非指示的にクライアントの発達を援助していくものである。

SFAでは、来談者中心療法以上にクライアントの力に注目する。

「すべてのクライアントは自分達の問題を解決するのに必要な資質と強さを持っており、自分たちにとって何がよいことなのかをよく知っており、またそれを望んでいて、彼らなりにせいっぱいやっているのだ」(Berg & Miller, 1992)



3. 具体的には

SFA の面接の中心となる質問はいずれも解決に焦点をあてたものである。「解決」には次の2つがある。

すでにある解決

多くの困難や問題を抱えていても、問題と関係のない部分では何とかうまくやれていたたり、問題に対しても適切に対処できているときがある。こういった過去、あるいは現在の一時的な成功体験やなんとか切り抜けている場面など、クライアントがすでに自分たちの力でいった、あるいは行っている好ましい状態のこと。

これから起きる解決

クライアントが「こうなったらいいな。」「こうなれば今より楽だなあ」と望むような解決の状態、あるいは問題が解決した後の状況として想像され、期待される状態のこと。

この2つの解決に焦点をあてた質問をし、面接をすすめていく。

悩みのにいと、24時間いつでも100%の苦しみの中にあるような気持ちになってくる。「なんとかしたい」「変わりたい」という思いのもとでもがき、できる限りがんばっている結果である。しかし、悩みの悪循環におちいっていると、当事者だけで問題解決することはなかなかできなくなってしまう。「問題を解決したい」というその努力によって、かえって問題を維持してしまうこともある。問題モードにはまってしまっている。

「問題モード」から「解決モード」にするためには・・・

いろんな人、出来事との出会いが大きな鍵をにぎる！

なぜなら、誰かに話すことで、今まで自分の中に「起きていたこと」、「できていた部分」(リソース)に気づききっかけとなりうるからである。

カウンセラーや教師は、その機会を生かせることが求められているのではないか？

面接を通して、問題の中から「すでにできていること」を探し出すことが求められる。これが SFA 的関わりである。そのためには、クライアント自身のパターン化に気づく関わり方をしていくことが大事である。

クライアントがそれまで気づいていなかった長所を探り出すために、「探りの質問」を用いることが必要である（リフレミングも含まれる）。そのための有効な質問が **スケーリング・クエスチョン**、**コーピング・クエスチョン**である。

スケーリング・クエスチョン

クライアントの感情や意欲をよりよく特定して理解するため、また、進展度合いを知るために用いられる質問。

例：最悪の時を 1、最高の時を 10 とすれば、今のあなたはどれくらいかな？

例：1 がもう完全に立ちすくんでしまう状態、10 が自信にみちた状態とすると今はどこにいる？

このスケーリング・クエスチョンを使用する際、生徒にしっかりとあうような使い方をすることが求められる。

参考文献「学校を変えるカウンセリング - 解決焦点化アプローチ」(T.E.トーマス、C.J.オズボーン、2001 金剛出版)であげられる 2 つのスケーリング・クエスチョンは主に子どもに用いられているものである。そちらをご覧ください。

コーピング・クエスチョン

逆境を乗り越えるためにクライアントが用いることができる回復力や持久力を評価するための質問。

例：こんな大変な状況の中でどうやってそれをがんばってこられたのですか？

え！そんなに大変ななかでそれができたの？それってどうやったの？

この質問は、クライアントに対して危機介入する場合も役に立つ。

例：「もう私はどうしようもない。死んだ方がましだ。もういなくなっていきたい。どうすればいいのかわからない！」

「大丈夫！うまくいきますよ！」

「頑張ってるね、しっかりしてね！」

これらは、なんとか元気づけたいと願った結果の声かけである。しかしその願いとはうらはらにクライアントの方はまったく元気づけられていない。それどころか「私のことは結局、誰も理解できないんだ」と、ますます希望を失ったり、絶望的な言葉さえ口にするようになる。

自信は外側から供給されるものではなく、内側から湧き出てくるものである。

クライアント自身のもつ自分の強さや資源を発見できるように援助していくことが求められる。コーピング・クエスチョンによって、「逆境を乗り越えている瞬間は、まぎれもなく自分自身がやった結果である！」と気づくきっかけになる。

4 . 私たちがやれる SFA の生かし方

直接、「技法」を用いる形ではなくとも、普段の子どもへの関わりへ生かしていく方法があるだろう。

- ・ 出会いを最大限に生かすこと

出会えた時間を有効に使うという点で、SFA の考え方をを用いることができる。子どものそばにいられるメリットを生かし、子ども自身の力を伸ばす援助ができる。具体的な子どもの活動場面に寄り添うことで、一人ひとりのリソースを明確化する手助けができる。

- ・ 自分自身のリソースは何かな？と考えるきっかけになること
またそれに気づいたから / あるいはこれから気づけるようになるからこそ、それを有効にいかしていける。その時点で私たちはもうすでに、新たな子どもへの関わり方の出発点に立ったともいえるのではないだろうか？
- ・ 子どももたくさんの力に満ち溢れている！と気づくこと / 子どもを肯定的に見ることができる
教師は反応がいい子どもを好む。しかし、この視点だけで子どもを見ると、おとなしい子どもは取り残されてしまう。SFA においては、クライアント自身の持つ問題解決能力やリソースを信頼する。SFA 的視点で子どもを見れば、なぜなら別の角度から子どもを見るきっかけにもなり、今まで気がつかなかった子どものよさを発見できるようになるかもしれない。「一人ひとりに、それぞれの力がある」という見方ができていれば、全ての子どもを肯定的に見ることが可能になると考えられる。

【 引用・参考文献 】

- ・ 「学校を変えるカウンセリング - 解決焦点化アプローチ」 Tomas E.Davis、Cynthia J.Obsen (市川千秋、宇田光 監訳) 金剛出版 2001
- ・ 教育相談の(比較的)新しい考え方~やさしい(と思う)ブリーフ・セラピー入門~ 柴田健 中央学習会講義資料 2001
- ・ 効果的な面接の方法 ~ソリューション・フォーカスト・アプローチによる面接法~ SFA 秋田支部学習会資料
- ・ 子どもと親との効果的なカウンセリングの進め方 - 「問題の外在化」アプローチ 黒沢幸子 小児科臨床 vol.54 増刊号 2001