

# 短期療法（ブリーフセラピー）の 基本と学校への応用

京都教育大学附属教育実践総合センター  
花田里欧子（はなだりょうこ）

# 短期療法（ブリーフセラピー）とは？

- 過去から現在の問題を考えるのではなく、
- 未来から現在の問題を考える心理療法
  
- 問題の原因探しや悪者/犯人探しではなく、
- 「どうなりたいか？」（来談者の動機付けや目標といった未来像）を大事にする
  
- 問題に対する解決へ向けられる変化を短期間で起こす志向を持つために、特に危機介入や緊急支援を要する行動化したケースに特に有効とされるアプローチ。

# 短期療法の哲学①—M. Ericksonのことばより—

- 人々は元来変えようのない過去について啓発を得ようと思って心理療法/指導援助を受けにくるのではない。今に対して不満があり、よりよき未来を得たいと求めてくるのである。
- 過去は変えられない。せいぜい変えられるのは過去に対する見方や解釈の仕方だけである。ひとは明日に向かう今を生きているのである。ゆえに心理療法/指導援助は、明日、来週、来月、その先の未来に向けて今日をどう生きるかにきちんと方向づけられていなくてはならない。

黒沢(2002)

# 短期療法の哲学②—M. Ericksonのことばより—

- 来談者は、今日と明日では別の人間であり、来週、来月、来年はまた別の人間となる。今から5年後、10年後、20年後、やはり彼らは別の人間である。われわれはみな、それぞれに背景を持って生きている。それはたしかにそうなのであるが、しかしわれわれは毎日違った人間として生きているのである。
- 来談者に何か新しいものを与える必要はない。また逆に、来談者のどこか悪い部分を取り除いてあげる必要もない。私が来談者をお願いしていることは、あなたが持っているにもかかわらず、そのことに気づいていない技術を使ってみましょう、というだけのことだ。
- それぞれ人は独特である。それゆえ、心理療法/指導援助は、こちらのサイズにあわせるのではなく、その人の独自性にあわせてしつらえるべきである。

黒沢(2002)

# 短期療法の理論①

- 父（理論的側面）をG.Batesonのコミュニケーション理論、母（臨床的側面）をM.Ericksonの催眠とする心理療法の一派。Cf.Watzlawick,Bavelas&Jackson(1967)
- 問題を持つ個人内monadにおける観察不可能な過去の出来事や心的装置  
↓
- 問題場面における個人間dyadにおける観察可能なコミュニケーション  
↓

## 短期療法の理論②

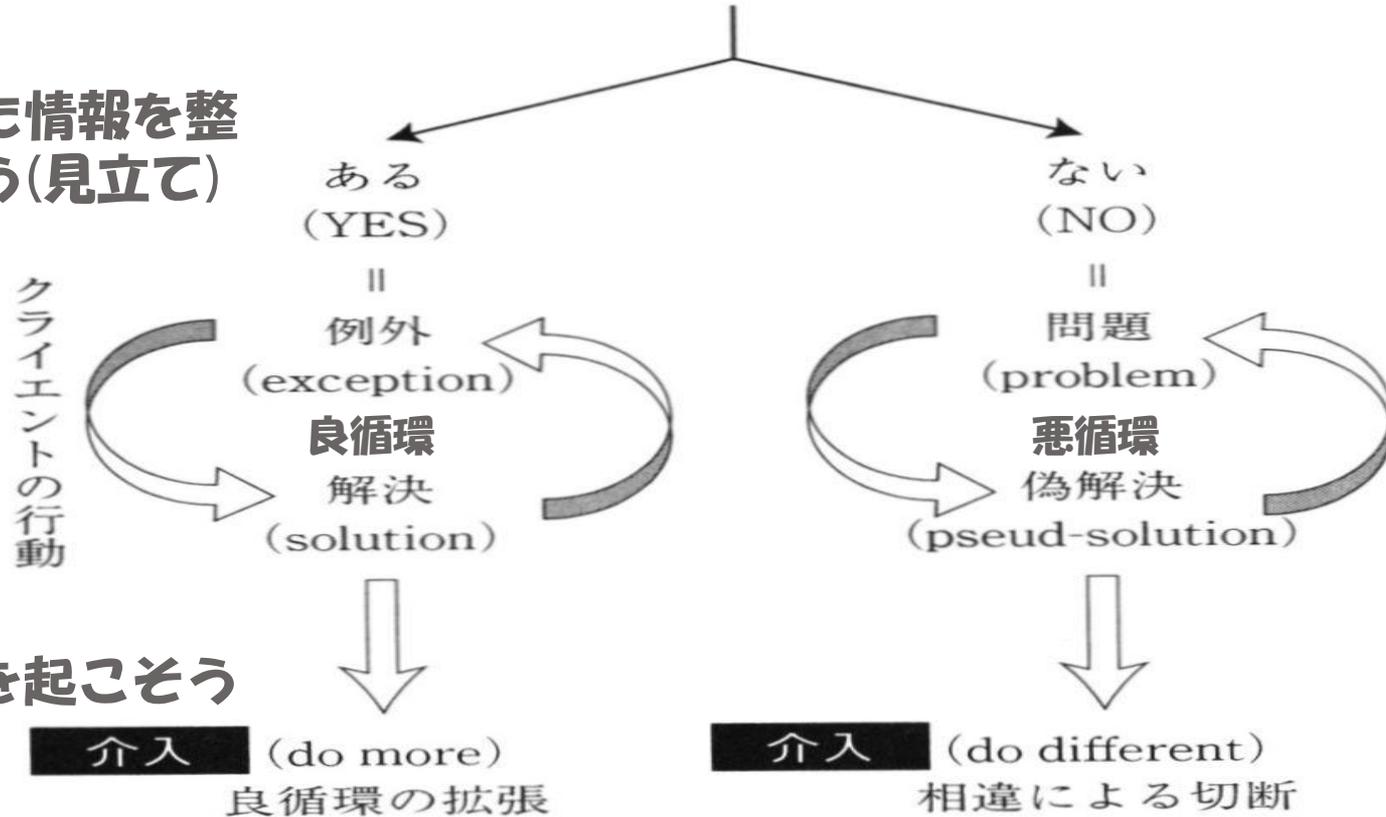
- 一方向的な情報の伝達transmissionの過程  
↓
- 双方向的な情報の拘束bindの過程  
↓
- コミュニケーション・パターン  
：「一連の事象や出来事に固有の法則性」  
(Watzlawick, Bavelas & Jackson, 1967)  
cf. ≡ コミュニケーション上の不変原理
- 情報理論とシステム理論がベースになっている

# ☆短期療法の治療モデル

## ①情報を集めよう

比較的良いときがあるか？  
(What's better?)

## ②集めた情報を整理しよう(見立て)



## ③変化を起こそう (介入)

(若島・長谷川,2000)

# ☆短期療法の実際①—情報を集めよう—

- 「(当該問題において) ちょっとでも良いときがなかっただろうか？」
  - ちょっとでも良いとき＝現在すでに解決しているとき (例外)
- コツ：「ちょっとでも」「ささいなこと」「こんなことと思われるようなことでも」「ワオ！」
- ちょっとしたことを見過ごさない観察力。見つかったら驚嘆したり、賞賛したりすることで、盛り上がる。

# ☆短期療法の実際②ー集めた情報を整理しよう(見立て)ー

- 比較的良いとき(例外)には、どんな解決的な行動がとられていて、良循環ができているのだろうか？
- 比較的良いときがないとき(問題)には、どんな偽解決的な行動がとられていて、悪循環ができているのだろうか？
- コツ：5W1Hーなぜ(Why)、何を(What)、誰が(Who)、どこで(Where)、いつ(When)、どのようにして(How)ーで徹底的に探って丹念に描写すること
- 変化の起こし所(介入のポイント)の幅が広がる

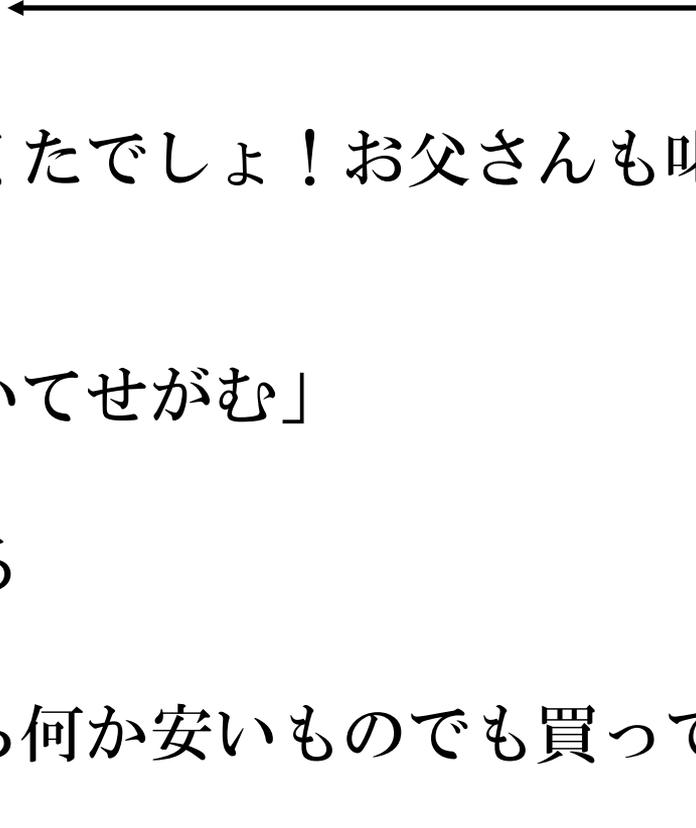
# ☆短期療法の実際③ー変化を起こそう(介入)ー

- 比較的良いとき (例外) が起きているときの解決的行動を繰り返すdo more!
- 比較的良いときがないとき (問題) が起きているときの偽解決的行動とは違うことをするdo different!
- コツ：解決／偽解決行動は「小さくて、面白いもの」にすること
- そうでないと、それを繰り返したり (do more)、違うことをしたり (do different) という気にならない

# どう解きますか？（長谷川,1987）

- 親子三人で買い物に出かけると決まって、「あれ買ってー」とだだをこねる子ども。母親は、「だめです！やくそくたでしょ！」と叱る。たまりかねて父親に、「お父さんも叱ってください！」と母親。子どもはおさまらない。父親は、「帰ってから叱るから何か安いものでも買っておけ」と言って、子どもをなんとか落ち着かせる。

# こんなふうに見てみる (長谷川,1987)

- 子：「あれ買ってー」
  - ↓
  - 母：「だめです！やくそくたでしょ！お父さんも叱ってください！」
  - ↓
  - 子：「床に寝転がって泣いてせがむ」
  - ↓
  - 周りの大人、じろじろ見る
  - ↓
  - 父：「帰ってから叱るから何か安いものでも買っておけ」
- 

## —ソリューション・バンク

(solution bank／解決銀行) —(長谷川, 2005)

- 長谷川啓三教授（東北大学）らを中心に、いじめや不登校など子どもたちの問題解決のために、教師など学校関係者を中心に、心理学者や医師、カウンセラーによって構築される「問題解決事例のネットワークデータベース」。
- HP（ソリューションバンク.net (<http://www.kazoku-shinri.com/>)）、新聞における毎週の事例掲載、雑誌、テレビ報道、学会発表などを通じて展開。

学校の改善支援の在り方に関する調査研究

2007/7/31

# ソリューション・バンクのきっかけ

- 1994年11月大河内清輝君のいじめ自殺事件
- 遺書がマスコミを通じて大きく報道され、その後、各地で同様の状態におかれている子どもたちが遺書を書いて自殺することが「連鎖」。
- NHK番組「報道特別生放送・いじめ」での実験的試み。
- 当初「いじめ問題事例収集、分析」報道を予定  
(いじめ問題の連鎖)  
↓  
● 「いじめ解決事例収集、分析」報道へ変更  
(いじめ解決の連鎖)

これを . . .

- いじめ自殺事件



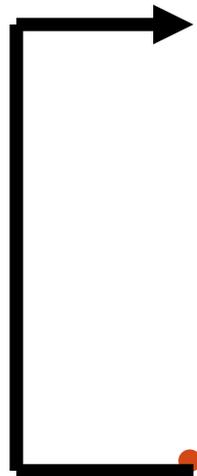
- マスコミが遺書を大きく報道



- 各地で同様の状態におかれている当事者がそれを見て . . .

- いじめ自殺の「連鎖」 (悪循環)

# こうできないか



- いじめ解決事例



- マスコミが解決事例を大きく報道

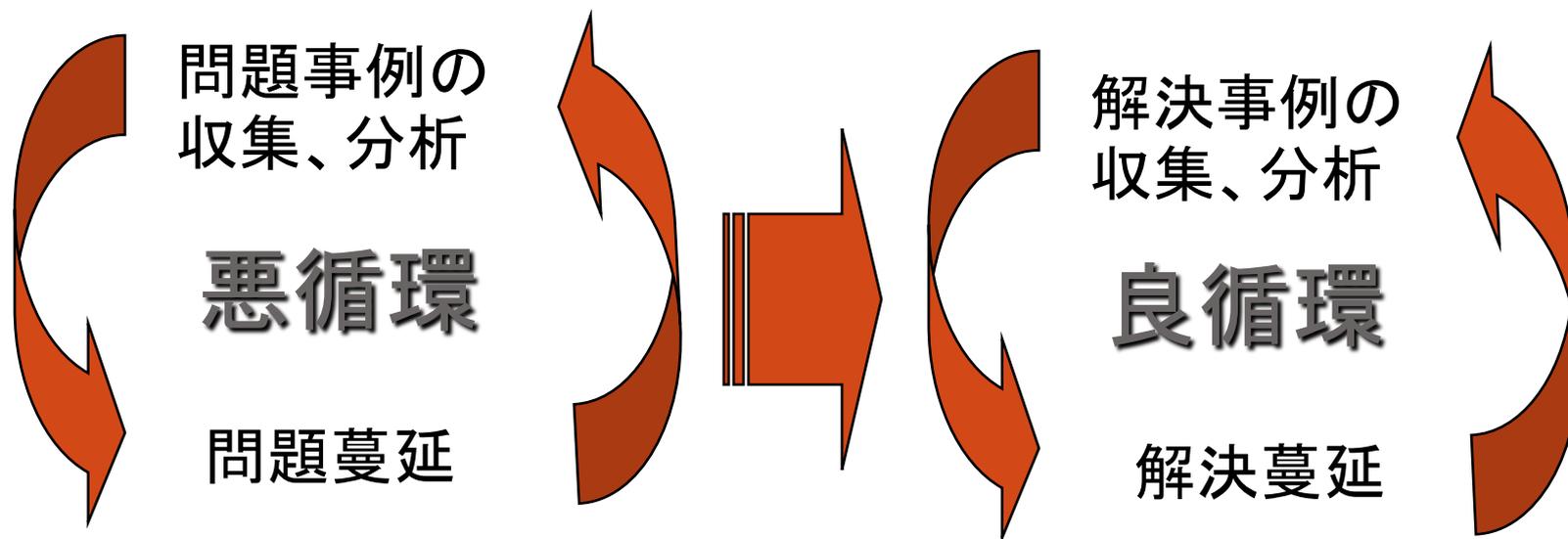


- 各地で同様の状態におかれている当事者がそれを見て・・・

- いじめ解決の「連鎖」(良循環)

# ソリューション・バンクの原理

- 「問題」の連鎖ではなく・・・
- 「解決」の連鎖へ！



# 引用・参考文献

- 長谷川啓三 1987 家族内パラドックス 彩古書房
- 長谷川啓三 2005 ソリューション・バンクーブリーフセラピーの哲学と新展開一 金子書房
- 長谷川啓三編 児童心理連載記事：ソリューション・バンク 学校・家庭のもんだい解決事例集 金子書房
- 黒沢幸子 2002 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 金子出版
- 小野直広 1995 こころの相談 日総研出版
- 若島孔文・長谷川啓三 2000 よくわかる！短期療法ガイドブック 金剛出版
- 若島孔文編 2003 学校臨床ヒント集—スクール・プロブレム・バスター— 金剛出版
- 若島孔文編 2004 脱学習のブリーフセラピー—構成主義に基づく心理療法の理論と実践— 金子書房
- 若島孔文・生田倫子編 2005 短期療法の登龍門 アルテ
- Watzlawick,P.,Bavelas,J.B.,&Jackson,D.D. (1967). Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns,pathologies,and paradoxes. New York: W.W.Norton&Company. (ワツラウィック,P・バーベラス,J.B・ジャクソン,D.B. 山本和郎(監訳) (1998). 人間コミュニケーションの語用論—相互作用パターン、病理とパラドックスの研究— 二瓶社)