

# 平成26年度「不登校に関する研修会」 講義記録

第4回：平成26年9月5日（金） 県立淡路文化会館

テーマ「ブリーフセラピーに学ぶ 生徒・保護者の元気を引き出す会話術」

講師：坂本 真佐哉 先生（神戸松蔭女子学院大学教授）

## 1 元気を引き出す心理援助のポイント

### （1）自信の回復に向けて

困難を抱えて相談を訪れる状態は「自信のない」状態と考えることもできる。少しでも自信が回復すれば立ち位置が変わり、物事に対する見方が変わってくる。

そこで、ブリーフ（サイコ）セラピーを活用してみる。

- ブリーフ=Brief=短期
- 原因を知ってそれをなくそうとするよりも、当事者の持っている能力やよいところ、がんばっているところに注目して解決を積み上げていく方が効果的で効率的
- 「教える」や「諭す」以外の方法のバリエーションとして知っておくことでスキルが広がる

ブリーフセラピーで考える解決とは、問題の消失ではなく「解消」である。問題がなくなるだけではなく、よいところが増えていく、自信がつくことなどによって達成できる。以下のことについてインタビュー（質問）を行い、会話を重ねることによって解決を構築していく。そして、いくつものレベルで、いく通りもの多様なゴールがある。

〈例 外〉問題のないときやマシなとき、あるいはうまくいっているときは、いつどうやって生じたのか。

〈ゴール〉目標やどのようになりたいのかを具体的に、明確にすることで変化の可能性が広がる。ゴールについて思い描くことで、思わぬ解決が見つかることもある。「よいゴール」とは、明確で実現可能なもの。

〈強 さ〉人は誰でも問題に耐える力や工夫を持っており、どうやって問題を乗り越えているか、乗り越えつつあるかに光を当てる。

〈能 力〉人より優れていなくても、好きなこと打ち込めることでよい。ほんのわずかでも自信が持てることについて語ってもらう。得意なことが発展すれば、悩みに関する受け止め方や注目の仕方が変化する。

### （2）柔軟性の回復に向けて

問題を抱えている時は、こだわりが強くなり柔軟性が乏しくなる。その状態だけを切り取って、「柔軟性がないから問題が生じる」と考えてしまいがちだが、心がぐたびれてくると視野が狭くなり、こだわりが強くなり、意固地にもなったりする。説得や押しつけではなく、新たな視点を提供できれば、変化への可能性が広がる。援助者が柔軟性を

欠いている場合もあるので、「〇〇が悪い」との原因論から抜け出し、「人が問題ではなく、問題が問題である」というナラティブセラピーの観点に立ってみる。問題を持った人を何とかしようとする対立関係になることがあるので、援助者が当事者と共に問題に対抗する立場をとる。

### (3) コミュニケーションの回復に向けて

コミュニケーションが膠着していると解決に向かいにくくなるので、コミュニケーションの流れをスムーズにすることが大切。コミュニケーションでいらだったときは、パターンについて振り返ってみたり、気づいた人間が別のやり方にかえてみたり、関係者を増やしてみたりと、パターンを変える一手を出してみる。

援助は、押しつけにならず相手の持っている「ちから」を探索し、活用できるように促す。「よい変化」に着目し、「どうやって？」の質問で、変化を定着させて積み重ねる。当事者たちが対立関係にある葛藤状態は、解決に向けてのニーズや希望に関する多様性の現れと考えることができる。

希望やニーズの一致するところを探索したり、順番を変えてみたりすることで、解決の糸口が見えてくる。

## 2 悩みの解決に向けて大切なこと

### (1) 自信の回復

### (2) 柔軟性の回復

### (3) 3つの“C”の回復と創出

- ・コミュニケーション（疎通性）
- ・コンビネーション（チームワーク）
- ・コンセンサス（目標の共有）

「正しいやり方」よりも「得意技」で対応。