

# Co だより

## ブリーフセラピー

Coだより第59号で〈2019年4月号、5月号 ほんの森出版 月間教育相談 「子どもと出会う前のリソース探し」、「休み始めの対応が肝要」公立中学校長 吉本恭子〉の内容を紹介したが、その中で、「ブリーフセラピー」が用いられていた。そこで、今回は、その「ブリーフセラピー」とともに家族療法、ナラティブ・セラピーを紹介したい。

### 家族療法・ブリーフセラピー的発想のすすめ

「天邪鬼」で、「へそ曲がり」で、「あべこべ」を付け加えていく発想で、リフレーミングを行いながら話していく。

#### 天邪鬼

例えば、母親は仕事を辞めた息子を見て、現状を問わずにいられない。→それを回避するために引きこもらざるをえない。→母親は2階に夕食を運ばざるを得ない。→息子は食事に顔を出せず、部屋で食事をしないわけにはいかない。→ひきこもっているのではなく、出られずにいる。「天邪鬼」と表現したのはこの視点の変更である。



#### へそ曲がり

A子さんは、職場の上司からの指導の緊張に耐えきれず、5月に依願退職した。「あなたは、来談に来てどうなったら来てよかったなと思いますか」と尋ねると、「父が自分につらくあたらないようになってほしい」ということを話し始めた。「父と母が喧嘩すると、母が『もう離婚する』というようなことを父に言います。そうすると父は機嫌が悪くなって、私に八つ当たりしてくるのです。」

母親が娘のことを気遣うほど、父母の喧嘩が増え、父親から娘に投げかけられる言葉がきついものとなっている。父親は、娘が働くことを求めている。家族成員が問題を解こうとすることで、問題がよりエスカレートしている。



A子さんは、上司からの指導、父親からの言葉を問題としている。母親は、父親からの娘に対する言葉を問題にしている。そこでコンテキスト（文脈）を変える。セラピストの働きかけとしては、「上司から指導を受けているときの面倒くささとか、緊張する感じに慣れていないので、お父さんの仕事（自営業）を手伝って、ミスしたところをお父さんに指導してもらうことにしてみてもいい？お父さんは役割として娘さんを指導することになるし、娘さんもわざと指導されていると思えばいい。もちろん、アルバイトでもいいでしょうし。」と付け加えた。パラドックスを崩すための対抗パラドックスとなっている。

#### あべこべ

東日本大震災では、被災した人々に様々なサポートをしていた。そしてある時、被災した一人の方がお礼に温かいおにぎりを手渡してくれた。そのとき、その人は一番の笑顔を見せたのである。

人はサポートを必要とする一方で、他者をサポートするときこそ元気になり、活力が出る。つまり、被災した人々にとって、最高の心のサポートとは、私たちがサポートされることかもしれない。サポートしてもらうことが望ましいことなのである。



## 伝統的な家族療法の技法と実践

家族構造図をもとに介入計画を立て、家族の関係性がすべて二本線（協力関係）になる方向を目指す。

家族システムを過去・現在・未来の時系列で把握し、肯定的意味づけにより逆説処方を行うことで、非機能的な相互関係を解消させるという特徴がある。

不登校の問題などでは、主訴である不登校の問題がほとんど話題とされることなく、家族の関係性を変える介入をするだけで、家族の機能が上がり、不登校問題にも対応できるシステムが出来上がったことにより、不登校が解消される場合がある。

## 家族療法の技法と実践

ナラティブ・セラピーは、相談に来た家族を否定的に見ない立場、平等の関係で協働する立場をセラピーの中にいかに定着させるかということに真摯に向かい合おうとしている。セラピストの優位性や権力関係をできるだけ排除し、新たなストーリーの共著者になれるように、様々な概念やセラピーの構造の発明に取り組み、発展させてきた。このような努力は、いかにクライアントに敬意を払うかということをも具現化する努力といえる。上から目線では、決してジョイニングできるものではない。

## ソリューション・フォーカスト・アプローチ再訪

### ソリューション・フォーカスト・アプローチ

- ①問題ではなく解決に。
- ②弱さではなく、クライアントの強さ（リソース）に。
- ③過去よりも未来・将来に、焦点を合わせる。

解決志向、リソース志向、未来志向ともいわれる。別の角度から見ると、「問題と解決の間には直接の関係性はない」「セラピーでは、必ずしも問題・病理・過去を扱う必要はない」ということになる。

### クライアントの病理よりも強さに着目し、解決に焦点を合わせる

- ①壊れていないなら、直そうとしない。
- ②うまくいくことがわかったら、もっとそれをする。
- ③うまくいかないのなら、もう繰り返そうとしないこと。何か違ったことをすること。

### ソリューション・トーク

まず先に未来の解決を構築してから、過去や現在に立ち戻り、そこから改めて近未来・将来を見ようとする、ジグザグの往復運動を含んだ未来志向へ変容している。

- ①これから起こる解決
  - (a)「こうなったらいい、こうなれば好ましい、今よりはましだ」と望むような状態。
  - (b)問題との関連があろうとなかろうと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。
  - (c)近い将来こうなっているに違いないと想像される生活状況。
- ②すでにある解決
  - (a)既に経験した、小さな成功や好ましい状況
  - (b)問題が起きなかったときや軽微だった状況。うまく対処できた。なんとか切り抜けられた経験。
  - (c)問題とは関係ない領域で、それなりにできていること。彼らにとって普通の生活、当たり前の活動。

## 子どもにはブリーフセラピーが一番！－小学校場面での活用

### ①もっと褒められたいことは？

先生の声が怖い、友達が怖い、給食も怖い、雷が怖い。そのため雨や曇りの日は、特に学校へ行くのを嫌がるB君（小学校1年生）が母親とともにカウンセリングを受けた。（BはB君、Cはカウンセラー）



C：「B君は、どんなことが好き？」

B：「ポケモン」

C：「いつもどんな時にお母さんにほめられるの？」

B：「お手伝いをしたとき」

C：「もっと褒められたいことは、他にどんなことがあるかな？」

B：「学校のこと…」

C：「学校でどんな風にやっているかは、お母さんにはわからないよね。昨日は、学校でどんなことをがんばったの？」

B：「運動会の練習をしたよ。組体操の練習、最後までやった。疲れたけどがんばった。」

C：「お母さんから見て、B君の売りは？」「どんなことを頑張っていますか？」「ここ一週間でB君が少しでも良い時はどんな時ですか？」「天気が悪くても登校した日は、休んだ時と何が違いますか？」

母親は、天気が悪いと不安定になるものの、動じずに「行くよ」と連れて行ってしまえば、それなりにやっているし、先生に褒められることもあること。凝り性で神経質な面があるが、負けず嫌いな面もあり、「僕頑張った？偉い？」と聞いてくることを答えた。そして、「何とかなってるんですね」とつぶやいた。

カウンセラーは、B君は力のある子どもであること、また母親がすでに良くやっており、それが良い流れを作っていることをたっぷりと称賛した。カウンセラーは、B君が帰宅したら、『大丈夫だった？具合が悪くならなかった？何がつらかった？』と聞くよりも『今日は何ができた？どんなことで褒められたらいい？』って聞いてあげてください」とアドバイスした。ほどなくして、登校しぶりは消退した。

## ②虫の天敵は汗

D君（小学校2年生）が父母とともにカウンセリングを受けた。朝になるとお腹が痛くなり、不登校の状態が1か月以上続いている。（DはD君、Cはカウンセラー）

C：「D君の中には、学校へ行こうと思うと出てくる虫がいるのかも。困らせるどんな虫がいるんだろう？例えば、朝になると出てくる『お腹イタイイタイ虫』とか……？」

D：「『気持ち悪い虫』とか……『頭イタイイタイ虫』とか！」

C：「朝になると、飛んできて、D君を困らせるのね。でも、朝、スポーツニュースを見ているときは、やってこないんだよね？ところで、なぜなぞを出していい？ナメクジの嫌いなものは、な～んだ？」

D：「塩！」（お見事、正解！）

C：「じゃあ、『お腹イタイイタイ虫』の嫌いなものは？」

D：「汗！」

C：「はあ？汗？」

C：「『お腹イタイイタイ虫』の好物は？」

D：「ぼーっとしている人！」

D君は、運動をして汗をかいているときは『イタイイタイ虫』はやってこないが、つまらないな、嫌だなとぼーっとしているときは、出てくると話した。

父親は、仕事に余裕があるときには、朝ジョギングをしていたことを思い出した。また、甘やかさないためにスポーツ番組の視聴を禁止するなどしてきた。

父：「これから毎朝パパとジョギングして汗をかこう！キャッチボールもしよう！」

今は、毎日元気に登校している。

## ③天使の金の粉

Eさん（小学校4年生）は、数少ない友達から、おとなしいのをいいことに卑猥な言葉を浴びせられている。母親がその友達から離れるように言うが、一人ぼっちになると言い、従わなかった。

カウンセラーはEさんに四コマ漫画を描かせた。



一コマ目。困っていることをEさんに描いてもらう。

二コマ目。カウンセラーは、寝る時の様子を尋ねながら、Eさんが寝ている様子を描く。「Eさんが寝ている間に天使が魔法の金の粉をパラパラとかけてくれるの。そうすると、困っていることがすべて解決しちゃうのね」とゆっくり問いながら、天使と金の粉を描き入れる。

三コマ目。カウンセラーが、ベッドから起き上がろうとして、大きく伸びをしている様子を描く。「翌日目が覚めると天使の金の粉の力で何もかもがうまくいっているの。さあ、どんな1日が始まるのかしら？」と尋ねる。

四コマ目：Eさんがうまくいっている様子をEさんに描いてもらう。

Eさんは、一コマ目に友達に嫌な言葉を浴びせられて困っている自分を描いた。そして、四コマ目には、その友達に「そういう言葉は気持ち悪いよね」と伝え、友達がそれに同意して、変なことを言ってこなくなった様子を描写した。

その後、母親からはその友達と良い関係になり、元気に学校へ行っているということが報告された。

子どもと親への前提

B君には「例外」に焦点を当てた質問、D君には「問題の外在化」を用いた質問が、E子には、「解決策」を描く質問が行われた。子どもや家族自身が解決の専門家であることが学ばれる。

何より、子どもたちへの次のような前提をもつことである。

すべての子どもは……

- ・親や教師に自分を誇りに思ってもらいたい。
- ・自分たちにとって大事な大人を喜ばせたい。
- ・自分が生活する社会集団に受け入れられたい。
- ・新しい課題を学びたい。
- ・知識や技術の体得を楽しみたい。
- ・チャンスが与えられれば選択したい。
- ・チャンスが与えられれば意見を表明したい。



すべての親は……

- ・自分の子どもを誇りに思いたい。
- ・自分の子どもに良い影響を与えたい。
- ・自分の子どもの良い知らせを聞きたい。
- ・自分の子どもと良い関係もちたい。
- ・自分の子どもに期待を寄せたい。
- ・自分が良い親だと感じたい。
- ・子どもの未来が自分よりよいものになると考えたい。



学校プログラムへの活用

「WOWW (Working on What Works) プログラム」…教室の中でうまくいっていること（「例外」）を見つけることで、一人ひとりの子どもに自信をもたせ、学級全体の目標につなげていく。「ウォ！」という感嘆詞につながっており、どんな時も新鮮な驚きをもって、子どもたちの素晴らしい面に目を凝らすこのプログラムの神髄を表している。また、いじめに対して、子ども自身や仲間の力を活かして解決につなげていく「サポートグループ・アプローチ」も注目されており、両者は大きな成功を収めている。

## 精神科臨床におけるブリーフセラピーと家族療法

事例1：給食を残したときに、担任から同級生の前で叱責されたことを契機に不登校になったFさん（小学校5年生）は、家庭でも腹痛が出現し、食事の量が減り、外食ができなくなった。両親のみ思春期外来に訪れた。本人に食べることや外出することを妨げているものに名前をつけて絵も描いてほしい、という内容の手紙を両親

經由で渡した。次の回からは、絵や名前（仮に「イタイ虫」とする）を両親に持ってきてもらい、「イタイ虫」の弱点や嫌がること、「イタイ虫」に対する勝率（食事の量と回数で決める）などを本人と両親に共同で書いてもらい、持参してもらった。「イタイ虫」の嫌がること—温泉に入る、本屋に行くといった患者が楽しめることをする、などや、「イタイ虫」の絵（集団で描かれ、回を追うごとに数は減っていった）が記載されていて、次第に勝率が上がっていった。五回目からは、本人も来院し、食事も家の中でも外でも自由にできるようになり、保健室登校から教室に入り、九回で終了した。

上記は、例外探しを中心にした解決志向アプローチの実践である。解決志向アプローチを実践すること  
で、多層的な要因の中から、患者、家族、そしてセラピストが安心して納得できる原因—説明モデル—を  
選ぶことができるだけでなく、説明モデルの共有の過程が家族システムへのジョイニングにもなりうる。「予期  
不安」「症状の出現する閾値」などを症状の形成や消失を含む説明モデルのキーワードとして使うことが多い。

## PSW（精神保健福祉士）と家族療法—援助活動のポイント

### ①文脈を理解する。

オリンピック中継で、女子アナが「おめでとうございます。見事な銀メダルでしたね。」と金メダル確実だった選手に言った。その瞬間、選手の顔は歪み、「ええ」以外はしゃべらなかつた。続いて、別の局の女子アナがインタビュー。「銀メダルですね。おめでとうと言ってもよろしいでしょうか？私たちはあなたの努力を知っているの、おめでとうと言いたいのですが……」。

いきなり、「おめでとう」と切り出されると「残念だった」とは言い難く、悔しいという感情を否定されてしまう。しかし、「おめでとうと言ってもよろしいでしょうか？」と問われれば、そこには配慮がある。もちろん、インタビューには、しっかり答えてくれた。

### ②相手を観察する。

対人援助職に大切なのは、「観察力」である。

### ③「誰が困っているか」を明確にする。

「息子が学校に行かないので、困っています」と母親が相談に来た。「主語」がないときは、「誰」が「何」を困っているのか、さらに「変わるべきは誰」なのかを丹念に聞くとよい。

### ④「事実」と「解釈」を区別する。

人が話した部分は「 」や〈 〉でくくり、「～と父が語った」というように記述するとよい。「～が見た」「～が解釈した」と明確に記載する。

### ⑤後出しじゃんけん。

信頼関係をつくるコツは、「そんな状況であれば、私もそう考えるし、同じ行動をとるよ」ということを言語・非言語で伝えることである。「後出しじゃんけん」のように先に相手の手の内を見ておき、それに合わせる。

### ⑥相手のわかる言葉を使用する。

「～について各部署で情報を共有したいのですが」と言った途端に、母親は怒って帰ってしまった。母親には、軽い知的障害があり、言葉の意味が分からず、恐怖を感じてしまったのだ。

## 皮膚科診療における家族療法とブリーフセラピー—成人アトピー性皮膚炎の診立て: 習慣的搔破行動

搔き始めると、神経末端から快感物質（ニューロペプチド）の一種が分泌されるため、途中でやめることは非常に困難である。家族、医療者、周囲の人も含めて、「搔いてはいけない」という偽解決努力が始まる。本人には、「搔くことはどうにもできない」という無力感が広がっていく。

### 解決志向面接の会話例

#### ①解決志向面接（×の会話は問題を継続しやすい応答、○の会話は効果的な応答）

例1: P t（患者）「○○（流説など）が悪いのです」



×「そんなこと気にしているからよくなるのです」「〇〇は関係ありません」

○「〇〇が悪いと感じてこられたのですね」「これだけの情報があれば心配になりますよね」

例2：P t 「いろいろ病院に行って、いろいろ試したのですがよくなるのです」

×「そんなドクターショッピングをしているからダメなのです」

○「あなたの闘病意欲には頭が下がります。その経験はこれから実を結ぶのではないのでしょうか」

例3：P t 「ステロイドは絶対に使いたくない」

×「ステロイド使わないなら、他の病院へ行ってください」「ステロイド使わないとよくなりません」

○「この病気を本気で克服しようということですね」

○「使わないこともできるし、使って止めることもできます」

例4：P t 「この病気は治るのですか」

×「治らないので、薬をうまく使ってコントロールしましょう」「私が治してあげます」

○「今よくなった人も一度はそういう不安をもたれたはずですよ」

○「この病気をあなたの人生の中から追い出せたら、今と違ってよくなることは何ですか？また、山登りに例えると何合目くらいまで来ていますか？」

例5：P t 「症状がひどくて、家から出られないのです」

×「家に閉じこもってはダメです。何とか頑張って外へ出ましょう！」

○「家から出られるのはどんな時なのですか？」「今日はどうやって来てくれたのですか？」

○「つらい時に変な質問で申し訳ないのですが、もし、明日出かけることができたら何をされますか？」

例6：P T 「また悪くならないか心配です」

×「そんな心配しても仕方ないでしょう」

○「ここまでよくなってきた経験が、あなたを慎重にさせているのですね」

○「〇〇というやつは、あなたの生活や行動や人間関係にどんな影響を与えていますか」

○「その影響にも屈せず、なんとかやれていることはどんなことですか？」

## ②搔破行動への介入

「搔くことはやめられない」という内在化された思いに対しても、①で紹介したような会話で、その外在化を図っている。搔く時のパターンを徹底して見極めることにより、そのパターンに対して実行可能な違うパターン、意外性がありユーモラスなこと、好意のある逆のこと、などの行動を処方している。

〈参考文献〉「2014年7月号 日本評論社 こころの科学 特別企画 家族療法とブルーセラピー」

東北大学大学院教育学研究科 若島孔文「家族療法・ブリーフセラピー的発想のすすめ」/龍谷大学文学部臨床心理学科 吉川 悟「家族療法とブリーフセラピー——日本でのそれぞれの主張」/広島ファミリールーム 村上雅彦「伝統的な家族療法の技法と実践——構造的モデルのアプローチ」/神戸松蔭女子学院大学人間科学部心理学科 坂本真佐哉「家族療法の技法と実践——ナラティブ・セラピー」/Nagoya Connect&Share 白木孝二「ソリューション・フォーカスト・アプローチ再訪—ダイアログとしての面接へ」/目白大学人間科学部心理カウンセリング学科 黒沢幸子「子どもにはブリーフセラピーが一番！——小学校場面での活用」/山口県立こころの医療センター 加来洋一「精神科臨床におけるブリーフセラピーと家族療法——解決志向アプローチとシステムズアプローチを中心に」/広島県府中市役所 野坂達志「PSWと家族療法」/皮膚科しみずクリニック 清水良輔「皮膚科診療における家族療法とブリーフセラピー」