

ブリーフセラピーの見立て

－関係性を把握しながらのオンゴーイングアセスメント－

長谷川明弘

東洋英和女学院大学

2021年6月13日(日) 14:00～16:00

第8回 EMCA 年次総会 分科会研修会A

開催:オンライン(Zoom)

コンフォート新宿からライブ配信

ブリーフセラピーの見立て

－関係性を把握しながらのオンゴーイングアセスメント－

概要

- ・ ブリーフセラピーの特徴は、セラピストは面接を通じてクライアントが捉えている「世界」との関係性を考慮に入れながら作業仮説を持ってアセスメントと介入を柔軟に行うところです。
- ・ オンゴーイングアセスメントとは?、ブリーフセラピーの見立てに欠かせないセラピスト－クライアント関係の3タイプ(ビジタータイプ、コンプレイナントタイプ、カスタマータイプ)の理解など。
- ・ 時間が許せばデモンストレーションやロールプレイの上での質疑応答の時間をもちたい。

本日の予定 ブリーフセラピーの見立て

- ・ はじめに－学びの位置づけ
- ・ ソリューション・フォーカスト・アプローチ(SFA)
 1. 挨拶と導入
 2. 短いワーク(スケーリングクエスチョン)
 - ・ 2人1組になって実技研修
 3. 講義
 - ・ SFAの背景・歴史・特徴
 - ・ オンゴーイング・アセスメント
 - ・ 面接の流れ
 4. 実演
 5. 実習:役割演技による体験学習(リソース探し)
 - ・ 3人1組になって実技研修

ブリーフセラピーとは

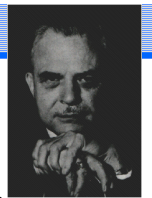
統合的な立場からブリーフセラピーを定義(長谷川, 2012)

ブリーフセラピーを、効果的で効率的なアプローチを希求し続ける心理療法の実証研究や実践活動を参考にしながら、相互作用論に立脚して問題解決のためにクライアントとセラピストの協働によって出来るだけ短期間に変化をもたらそうとする心理療法であると定義する。

なおエリクソン(Erickson, M.H.)による心理療法の臨床実践とサイバネティックスの理論を精神医学に導入したベイトソン(Bateson, G.)の認識論が心理療法モデルの中核に位置づけられる(de Shazer, 1985; 宮田, 1994, 1999)。

ミルトン・エリクソン

Milton Hyland Erickson, M.D. (1901-1980)



- 利用アプローチ、自然アプローチ、間接アプローチ
 障害:色覚障害、音感障害、失読症、ポリオ
- すべての人はそれぞれに独特な個人です。それゆえに心理療法は、その個人が必要とするユニークさに合わせて行われるべきです。人を行動の仮説理論に合うように無理やり仕立てあげるべきではありません。
 - 治療を受けていることが問題で、できるだけ早く治療から抜け出して、その人が人生を自主的に送って初めて、解決になる。

ブリーフセラピーの主要モデル(宮田, 1994)

- ・ ストラテジーック・アプローチ
- ・ MRI・アプローチ
- ・ ソリューション・フォーカスト・アプローチ

効果測定

MRIアプローチ

毎週1時間の面接を最大10回までと限定
 97ケースの平均面接回数は7回



クライアントにフォロー調査

72%が改善または成功

Weakland, J.H., Fisch, R., Watzlawick, P., and Bodin, A.M., 1974

効果測定 解決志向アプローチ

面接回数を設定せず

1600ケースの平均面接回数は6回

25%のサンプルで追跡調査



クライアントに追跡調査

72%の改善または成功

de Shazer, S., Berg, I. K., et al., 1986

ブレイクアウトセッション(10分ほど予定)

ミニワーク

自己紹介とスケーリングクエスチョン

ブリーフセラピーの特徴

- ①意味づけと行為の変化(小さな変化)
- ②相互作用(個人内、対人間、組織、地域)
- ③一人一人にあった介入
- ④具体的な行動レベルで描写
- ⑤肯定面に焦点づけ(病理を重視しない)
- ⑥病理水準を想定せず、年齢は制限しない
- ⑦未来志向
- ⑧日常生活における体験の変化を目指す
- ⑨必ずしも当事者が来る必要はない

ソリューション・フォーカスト・アプローチの 考え方を体験

- ・ スケーリング・クエスチョンを体験
- ・ クライアントの観察、印象、予測などを
1から10の尺度に置き換える
- ・ ソリューション・フォーカスト・アプローチの
特徴をよく表す質問技法

自己紹介とスケーリングクエスチョン ブレイクアウトセッション

- ・ 可能ならば、お互いに知らない人同士がいいです
- ・ まず、簡単に自己紹介をしてください
 - お名前と都道府県(区市町村)でどこに住んでいるか
- ・ 研修が始まったばかりですが、1を「この研修に参加しなければよかった」10を「この研修に参加して満足できた」とすると、今はいくつですか？
- ・ それが1点増えたとしたら何が変わりますか？
一人の持ち時間は5分です(計10分)

練習してみよう (スケーリングクエスチョン)

2人1組になり、聴き役、話し役、
2つの役割を体験する

聴き役

5分間、「話し役」の話題を聞く

話し役

5分間、聞き役に話題を出す

自己紹介とスケーリングクエスチョンなど

背景にある考え方と方法

ブリーフセラピーを理解する枠組

ブリーフセラピーを理解する枠組 背景にある考え方と方法

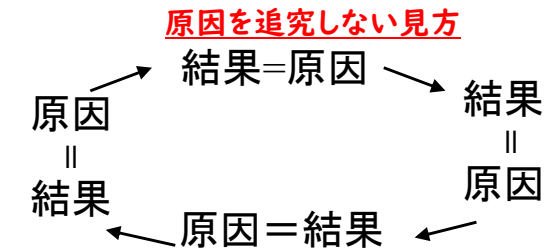
- ・ 面接形態の特徴
- ・ 直線的因果律と円環的因果律
- ・ 行為と見方
- ・ 円環モデル
- ・ オンゴーイング・アセスメント
- ・ 他に
 - システム理論、サイバネティックス、相互作用論、社会構成主義などが挙げられる

ブリーフセラピーにおける 面接形態の特徴

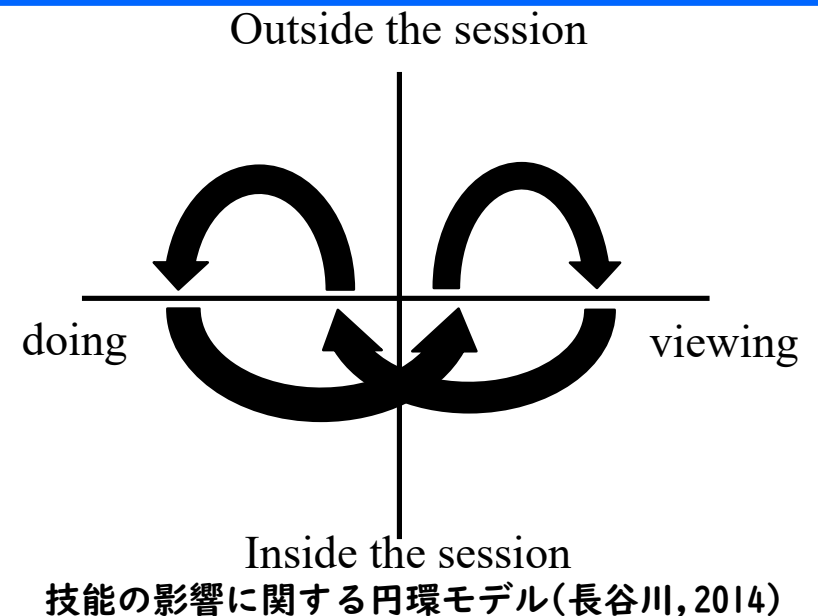
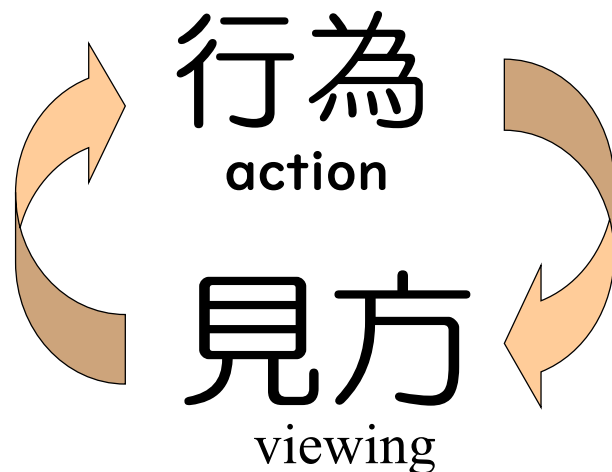
- ・ コ・セラピスト
 - 役割はクライアントと対面するメインのセラピストとのやりとりを観察すること
 - 通常はマジックミラーの背後にいる
 - ・ 同僚、スーパーバイザーや研修生(教育訓練と平行)
 - ・ インターフォンを鳴らしてメインセラピストに指示をいれる
 - ・ 面接の途中で休憩(ブレイク)が設定されることもある
- ・ ブレイク
 - 面接の途中での休憩のこと。
 - 1時間の面接中に45分前後で休憩をとることが多い。
 - ・ セラピスト内(間)の内省(・協議)
 - ・ クライアント(間)の内省(・協議)

直線的因果律と円環的因果律 —認識の仕方—

- ・ 直線的因果律(Liner Epistemology)
原因→結果=原因→結果=原因→結果
- ・ 円環的因果律(Circular Epistemology)



変化のために —前提となる考え方—



オンゴーイング・アセスメント ongoing assessment

関係性を診ながら関わりを持つこと

- 治療面接のあらゆる過程で、絶えず進行・継続しているアセスメントのこと。

(Bertolino, B. & O'Hanlon, 2002; 宮田, 2004)

1. どんな関係が望まれているか
2. どんな悩みや不満があるのか
3. 何が目標で、どんな結果を望んでいるのか
4. その目標や望まれる結果が進展していることをどのようにして知るか

アセスメントは柔軟に修正、変更される
ブリーフセラピーではアセスメントと介入が同時

必要とされる需要を開拓する姿勢

-オンゴーイング・アセスメント-

- ・ 需要というものははじめからあるものではない。割り当てられるものではない。需要は、メーカーがアイデアと生産手段によって作り出すものだと考える-本田宗一郎「俺の考え」より-
- ・ 対人援助職は、組織や個人の中に眠っている資源を探し当てるために、まず着手しやすい何を動かしてみる。その後、新しい情勢を見てから、次の動き方を考える。働きかける側(対人援助職)と働きかけられる側(個人や組織など)の相互の関係性の中で、創意工夫が繰り返され、そこに必要とされる事象(需要や目的)が浮かび上がってくる。

講義と体験

ソリューション・フォーカスト・アプローチ

ソリューション・フォーカスト・アプローチ

-解決志向-

- ・ 「私は、あなたにどんなお手伝いができるでしょうか？」
- ・ 相談者が望んでいる解決状態を達成するために、面接者は相談者の不満を詳細に知らなくとも解決は可能であると仮定
- ・ 相談者の状況内の行為や状況に関する相談者の意味づけのいずれかあるいは両方を変えるために、これまでと異なることするように援助する。
- ・ クライアント-セラピスト関係/ビジター関係、コンプレイナント関係、カスタマー関係
- ・ 例外、ミラクル・Q、スケーリング・Q、コーピング・Q
- ・ ディ・シェーザー(de Shazer, S.), バーグ(Berg, I.K.), ミラー(Miller, S.D.)

Solution Focused Approach の中心哲学

1. 上手くいかないならば、それを維持させるな
2. 上手くいったならば、それを繰り返せ
3. 上手くいかないならば、それを繰り返さないで、何か別のことをせよ

de Shazer & Berg, 1991

問題が起こった場合の一般的な捉え方



ソリューション・フォーカスト・アプローチの 捉え方



- ・ 例外：クライアントの生活の中で当然問題が起こってもよいと思われるときに、どういうわけかそうならなかった過去の経験
- ・ 最近で、問題が起きなかったり、少しましだったことがありましたか？

ソリューション・フォーカスト ・アプローチ

- ・ 「問題解消」ではなく「解決構築」
 - クライアントが望む状態や、どうなりたいのかを明確にし、それを現実にするべく協力し、援助をする
 - 既にうまく行っている部分や、クライアントの力や強さを見つけ出し、それを拡大し発展させる
 - 解決構築を中心におくと、自ずから未来志向へとなる。今日これからどうするのかを中心に考え話し合っていく

援助を行う上での前提

- ・ 変化は絶えず起こっており、必然である
- ・ 小さな変化が大きな変化につながる（波及効果）
- ・ クライエントは彼らの問題を解決するためのリソース（資源）を持っている。
- ・ クライエントが解決の専門家である

専門職の仕事は傾聴しながら 質問を投げかけること

- ・ セラピストは、
- ・ クライエントの面接の中で、
 - 質問をつくって尋ね、
 - 答えを傾聴して、
 - 続く質問を行うという過程
- ・ 質問の根底には、質問者の信念や価値観や願望が含まれる

ソリューション・フォーカスト・アプローチの面接の流れ

解決構築の諸段階

解決構築の諸段階

1. 問題の描写
2. ウェルフォームドゴールを作る
3. 例外を探す
4. 面接の終わりのフィードバック
5. クライエントの進捗を評価する

De Jong, P. & Berg I.K., 2013

1. 問題の描写

- ・ 知らない姿勢を取る
- ・ プロブレムトークとソリューショントーク
- ・ 解決構築に向けて用いられる面接技能
- ・ クライアント-セラピスト関係
 - ビジター、コンプレイナント、カスタマー
- ・ コンプリメント
- ・ 面接開始前の変化
- ・ 解決構築に向けて用いる面接技能

知らない(not knowing)姿勢を取る

- ・ 専門職が自らの思考の枠組みを適用せずに、クライアントの試行の枠組みを探究する方法のこと。
- ・ セラピストが純粋な好奇心を持った態度や行動でクライアントの事をもっと知りたいと態度や行動をとり続けること。セラピストはクライアントから「知らされる」状態に身を置くことになる。

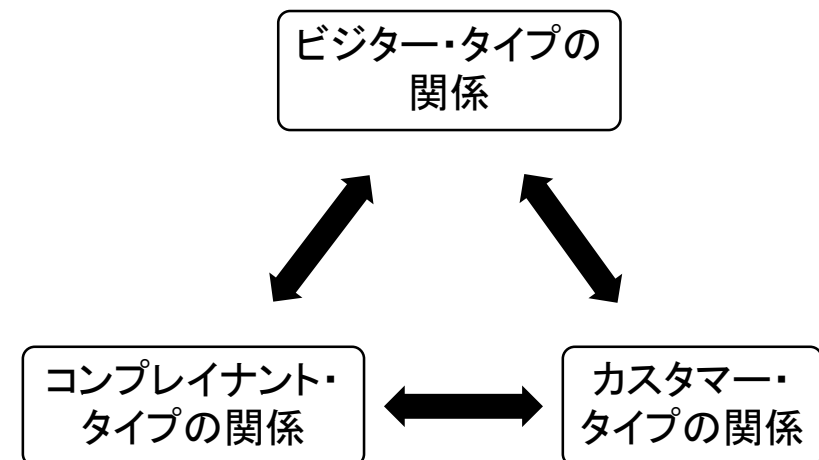
Anderson & Goolishaian, 1992, p29

プロブレム・トークとソリューション・トーク

面接開始後5-10分頃に分岐点が訪れることが多い

- ・ プロブレム・トーク
 - クライアントが問題の描写や問題から引き起こされた影響、問題の状況や大変さについて細かく話題にしている状態
- ・ ソリューション・トーク
 - クライアントが望む生活の中での違いやその違いが生じる可能性を対話している状態

クライアント-セラピスト関係



コンプリメント

- ・ 賞賛や労いといった肯定的評価を伝達したり、肯定的反応をする(直接的)コンプリメントは面接を通じて用いる。
- ・ 他にセラピストが直接表明しないで質問することを通じて伝達する間接的コンプリメントやクライアントが自ら述べるセルフ・コンプリメントがある。

面接開始前の変化

- ・ 面接の予約時がクライアントにとって一番悪い状態であることが多く、面接日には、状態が改善傾向になっていることがある。
- ・ セラピストは、面接開始前までの変化について尋ねることでクライアントが見落としていたリソースや変化の傾向を捉えることを可能にする。
 - 30事例の中の20事例で報告を確認

解決構築に向けて用いる面接技能①

- ・ 次にする質問はクライアントの直前の(または一つ前の)答えから作る
- ・ 分析的な質問は控えて、詳細な説明をしてもらえるような質問を提示する
- ・ クライアントのキーワードを繰り返す
- ・ クライアントの言葉を組み込む
- ・ オープン・クエスチョンとクローズド・クエスチョンを文脈に沿って用いる

解決構築に向けて用いる面接技能②

- ・ クライアントの思考、行動、感情を折に触れてまとめて返す要約を用いる
- ・ 言い換え・内容の反映を用いてクライアントの発言の要点を明確に伝え返す
 - 言い換えと要約には話し手の発言の一部を選択して変換して返す機能がある

解決構築に向けて用いる面接技能③

- ・ 沈黙を活用する
- ・ セラピストの非言語行動を確認するために面接の様子をビデオ記録して一貫性があるのかを確認する
- ・ クライエントの非言語行動のパターンに注目する

解決構築に向けて用いる面接技能④

- ・ セラピスト自身の過去の経験を伝達する形式の自己開示は勧めない。
 - 今ここで話しを聴く中で混乱しているなどと自己開示をして伝えて、さらにクライアントに説明を求めることは認めている。

2. ウェルフォームド・ゴールを作る

- ・ クライエントが望み、重要だと思えること
- ・ クライエントの生活状況からして、現実的で達成可能な小さなこと
- ・ 抽象的な言葉ではなく具体的で特定の行動レベルの言葉で表現されること
- ・ 問題の不在や終わりではなく、何か他のこと存在や始まりとして述べられること

解決に向かうよう支援するための質問

- ・ クライエントが解決に向かって進めるよう援助するための質問
 - ミラクル・クエスチョン
 - 関係性の質問
 - スケーリング・クエスチョン
 - コーピング・クエスチョン

ミラクル・クエスチョン

- ・これから変わった質問をします。今晚あなたが眠り、家中が寝静まっている間に奇跡が起きるとします。それはあなたがここへいらっしゃることになった問題が解決するという奇跡です。でもあなたは眠っているので奇跡が起こったことを知りません。明日の朝、あなたが目覚めるときにどんな違いから、奇跡が起こり、問題が解決したのだと分かるでしょうか。

de Shazer, 1988, p.5.

関係性の質問

- ・クライアントにとっての重要な人を組み込んで、具体的な相互作用や、その状況で、どのようなことが生じるのかを尋ねる質問の形式のこと。

スケーリング・クエスチョン

- ・クライアントの見解、印象、予測などを0から10の尺度上に示して回答してもらう質問のこと
 - 生活の中の特定の時を挙げて尋ねること

コーピング・クエスチョン (サバイバル・クエスチョン)

- ・「今まで役に立ったことは何ですか」
- ・「これまでどのように乗り越えてきたのですか」
- ・「悪くならなかったのは何があったからなのでしょうか」

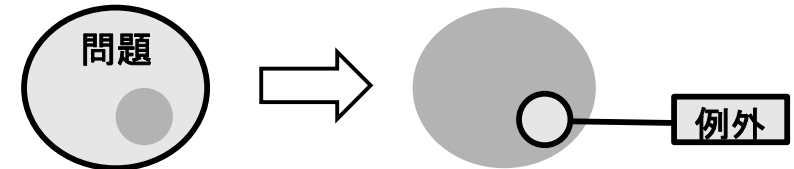
3. 例外を探す

- ・ いつもならば問題が起きるような状況で問題が発生しなかったり、深刻な問題に至らない過去の経験や状況のこと。
- ・ 誰が、何を、いつ、どこで、どのようになったのかに焦点を当てて尋ねる。

「例外」という考え方

・ 問題に対する例外

- 問題が起きていないとき、いつもなら問題が起こるはずなのに起こらなかった時
- 既に起こっている解決の一部、あるいは例外的に存在している解決の状態



4. 面接の終わりのフィードバック

フィードバック前に5分～10分の休憩

- ・ クライアント
 - 話しそびれたこと、伝えておくと役に立ちそうな情報、これは伝えておきたいこと
- ・ セラピスト
 - 聞き漏らしたことはないか
 - コンプリメント、ブリッジ、提案
 - 「次回に、今回以降の進歩について話して下さい」

解決に焦点を合わせた介入

- ・ 面接の終わりに、クライアントにフィードバックとして介入メッセージを伝える
 1. コンプリメント: クライアントの行動に敬意を表し、労をねぎらい、専門家として賛意を表す
 2. ブリッジ: この後の提案が解決につながる、あるいは試しにやってみる価値があると思えるような説明をする
 3. 提案: クライアントーセラピスト関係を中心として定式化されている。行動(試み)提案、観察提案、

関係性別の介入

- ・ ビジター・タイプ
 - コンプリメントだけ。提案しない
- ・ コンプレインアント・タイプ
 - コンプリメントし、観察の提案
- ・ カスタマー・タイプ
 - コンプリメントし、具体的な行動を提案

定式化された提案

- ・ 初回面接公式課題（観察提案）
 - 続けて起こって欲しいことを探してきて下さい
- ・ 例外とコーピングを観察する課題（観察提案）
- ・ プリテンド・ミラクル・ハプンド（行動提案）
 - 奇跡が起こったフリをして過ごした上で観察
- ・ Do More, Do Something Different（行動提案）
 - 上手く行っていることを繰り返して、何か違うことをしてもらう

5. クライエントの進捗を評価する

2回目以降の面接

クライアントの例外を引き出し(進歩を発見し)、増幅して強化して効果を測定して、他に何がよくなっているかと続けて行く

- ・ 新たな例外や、うまくやれていることを(再)確認し、それを維持・増幅する方法を確かにすることが中心となる
 - What's better ?
 - 進展を確認した後、まだ何が必要かを話し合い、それに向かった支援について話し合う

もしうまく行っていないのなら・・・

- ・ クライエントーセラピスト 関係を査定し直す
- ・ ウェルフォームドゴールについて再確認する
- ・ 場合によっては中心哲学の3.「何か違ったこと」を試みる必要があるかも・・・

20分ほどを予定

デモンストレーション

57

デモンストレーション

- ①相談者の問題提起
- ②面接者の問いかけ
- ③相談者の応答
- ④面接者のさらなる問いかけ
- ⑤相談者の応答

以後、この繰り返し

解決構築のプロセスに注目!!!

面接は「これが正しいやり方」というものが決まっていない自分ならどうするか、こんなやり方はどうだろうかという視点から観察することをすすめます。資源・リソースを探しながら

ブレイクアウトセッション(20分ほど予定)

ワーク リソースを探す

59

リソース探し ブレイクアウトセッション 3名

- ・ 可能ならば、お互いに知らない人同士がいいです
 - ・ まず、簡単な自己紹介の後に……
 - ・ **話し役**は軽い悩みを演じてみてください
 - 10を深刻な悩みとすると、2くらいの悩み
 - ・ **聴き役**はいつも通りの聴き方でO.K.
 - ・ **観察者**は、話し役と聞き役の相互作用を観察し時に聞き役をサポート
- 一人の持ち時間は5分+振り返り2分です(計21分)

練習してみよう（リソース探し）

3人1組になり、聴き役、話し役、
観察者、3つの役割を体験する

聴き役

5分間、「話し役」の相談を聞く
「話し役」のリソースを探す

話し役

5分間、聞き役に「相談」をする

観察者

「話し役」のリソースを探す
「聴き役」とチーム

まとめにかえて 質疑応答

- ・ 模擬面接を見てどんな印象を持ちましたか？
- ・ 講義に関する事で何かありますか？
- ・ 何か気づいたこと、感じたこと、
疑問点がありますか？
- ・ 感想でもかまいません。



参考・引用文献①

- ・ 宮田敬一（編）1994 ブリーフセラピー入門 金剛出版
- ・ ディヤング, P. & バーク, I. K. 2016（桐田弘江・住谷祐子・玉真慎子訳 2016）
解決のための面接技法〔第4版〕 金剛出版
- ・ 長谷川明弘 2012 統合的な立場からブリーフセラピーを再定義するー試案・私案・思案ー, ブリーフセラピーネットワーク 第15号, pp18-24
- ・ 長谷川明弘 2019 ブリーフセラピーのケースフォーミュレーション=オンゴーイング・アセスメントー初回面接の逐語録を提示してー, 林直樹・下山晴彦+精神療法編集部, 精神療法 増刊第6号「ケースフォーミュレーションと精神療法の展開」pp.211-223. 金剛出版
- ・ 本田宗一郎 1996 俺の考え 新潮文庫

参考・引用文献②

- ・ 岡本浩一・角藤比呂志（編）2017 新時代のやさしいトラウマ治療-NLP、マインドフルネス・トレーニング、EFT、EMDR、動作法への招待-
- ・ 岡本浩一、長谷川明弘（編）2019 パワハラ・トラウマに対する短期心理療法-ブリーフセラピー・臨床動作法・NLPの理論と実際-
- ・ ド・シューザー, S. 1985（小野直広訳 1994）短期療法解決の鍵 誠信書房
- ・ de Shazer, S. 1988 Cluse. New York: Norton.
- ・ de Shazer, S., & Berg, I.K. (1991). The Brief Therapy tradition.
- In J.H. Weakland & W.A. Ray (Eds.),. *Propagations: Thirty years of influence from the Mental Research Institute* (pp. 249-252). New York: Haworth.