第七回

教育相談の〝技〟(二)
解決に焦点を当てるカウンセリング

会沢（あいざわ） 信彦（のぶひこ）
文教大学教育学部准教授

前回は、教育相談の基礎が「援助的コミュニケーション」にあることを述べた。今号では、学校で活かせるカウンセリング（援助的コミュニケーション）理論として関心が高まっている、解決志向ブリーフセラピー（Solution Focused Brief Therapy：以下、SFBTと略）について述べたい。

一　受容、共感、そのあとは……

教育相談の中心はカウンセリングである。カウンセリングの原理として、受容、共感、傾聴などの重要性が強調されている。児童生徒理解を深めるためにこれらの態度や技法が重要であることは言うまでもないが、一方で、受容、共感しつつ傾聴するだけではなかなか問題解決に至らないのもまた事実である。そこで、「次の一手」が欲しいわけだが、そのヒントを与えてくれるのがSFBTである。

二　問題ではなく解決に焦点を

SFBTは、効果的、効率的な援助のあり方を探究するブリーフセラピーの一モデルであり、近年、心理臨床のみならず、教育、福祉、産業などの分野でも注目を集めている援助の理論・技法である。SFBTの特徴は、何と言ってもそのユニークな考え方にある。

私たちの生活に問題が発生した場合、私たちは普通、原因を究明して問題をなくそうと考える。つまり、「問題解決」を目指すのである。しかしSFBTでは、解決とは何かしら今よりも望ましい状況が起こることであり、問題がなくなることと必ずしもイコールではないと考える。また、解決をもたらすために、原因や問題を取り上げる必要もないと考える。そして、解決はクライエントによって作り上げられるのだと考え、「解決構築」を目指そうとするのがSFBTである。

では、解決はどこに存在するのであろうか。まず、時間的には過去や現在ではなく未来であろう。また、たまたま問題が起こらなかった時や状況などの「例外」の中にも解決の芽が潜んでいる、とSFBTでは考える。SFBTは、このような解決に直接焦点を当てようとするものである。

従来のカウンセリングでは、その主たる話題は問題について話し合う「プロブレム・トーク」であるのに対して、SFBTが話題にするのは解決についての話、「ソリューション・トーク」である。森俊夫氏は、従来のものの見方を「問題モード」、SFBTのものの見方を「解決モード」と呼んでいる。

ところで、このようにユニークな発想を行うSFBTの背景には、次のような基本的な前提が存在する。

(一)クライエントが解決の専門家であり、解決の方法はクライエントが知っている。

SFBTでは、Aさんにとっての解決はAさんだけが知っているのであり、クライエントこそが解決の専門家なのだと考える。

そして、いわゆる「専門家」と呼ばれる人たちは、問題の専門家に過ぎないのだと考える。

㈡クライエントは自分の問題を解決するためのリソースを必ず持っている。

リソースとは、資源、資質、能力などの意味である。ＳＦＢＴでは、このリソースこそが、解決構築の鍵になると考える。つまり、解決に目を向けるとは、問題の代わりにリソースに焦点を当てることでもあるのである。

三　解決を築く質問技法

ＳＦＢＴの技法上の特徴は、質問を積極的に用いることである。以下に、ＳＦＢＴでよく用いられる質問技法を紹介する。

㈠未来の解決を尋ねる質問

「これからどうなったらよいとお考えですか？」「今の問題が解決したとしたら、あなたの生活はどうなっていますか？」などと、未来の解決像をダイレクトに尋ねる質問である。

㈡例外を尋ねる質問

「最近の中で、問題が起こらなかった（少しでもましだった）時はありませんでしたか？」などと尋ねる。もし例外のパターンが明らかになれば、そのパターンを繰り返すことで解決に近づくことができる。

㈢尺度を用いる質問

次のように尋ねる。

①「問題が一番深刻だった時を1、問題が解決した時を10とすると、今はいくつぐらいですか？」（クライエントの答が4だったとする）

②「どうやって1から4まで点数を上げることができたのですか？」

③「もし一点上がって5になったとしたら、今とどのように違っていますか？」

②は、「点数を上げたのはクライエントの力であり、そこにリソースが隠されているはずだ」という前提に基づいている。また、③は、現実的で達成可能な少し先の解決像を尋ねている。

㈣困難な状況での対処法を尋ねる質問

㈢①のクライエントの答が仮に0点だとしたら、「そのような困難な状況の中でどのように生活しているのですか？」と尋ねることができる。「困難な状況の中でも何とかやっている」中に、クライエントのリソースが隠されていると考えるのである。

四　学校におけるＳＦＢＴ

学校での教育相談においてＳＦＢＴが注目されているのは次のような理由によるものと思われる。

①過去の原因よりも未来の解決に焦点を当てるという発想が、教育の基本的な考え方に近い。

②同様に、問題よりもリソースに注目するという視点が、教育の視点と合致している。

③質問を中心とする具体的な技法が、発問に慣れている教師には使いやすい。

このように、ＳＦＢＴは学校における「援助的コミュニケーション」の有力な技法となりうるものである。多くの教師に学ばれ、活用されることを期待したい。

〈参考文献〉
森俊夫『先生のためのやさしいブリーフセラピー』ほんの森出版
森俊夫・黒沢幸子『〈森・黒沢のワークショップで学ぶ〉解決志向ブリーフセラピー』ほんの森出版