

3

ソリューション・フォーカスト・アプローチ

原因を深追いせずに解決をめざそう

前節は集団を対象とする技法の柱となるものを学びましたので、この節では個人対象の相談活動に生かせるソリューション・フォーカスト・アプローチ（Solution-Focused [解決に焦点を合わせた] Approach 以下、ソリューションと略します）という手法を紹介します。ソリューションは、ブリーフセラピーという心理療法の理論の1つです。1980年代では日本であまり知られていなかったのですが、急速に普及し、今や「ソリューションはブリーフセラピーの古典」とまで言われるようになりました。

ソリューションの考え方や話し合いの道筋は、個別の相談だけではなく学級会の話し合いや事例検討にも応用できる優れたアプローチです。

ブリーフセラピーとは

ブリーフセラピーの「ブリーフ」とは、「短期の」「簡便な」という意味です。時間的にも費用的にも、そして相談者の心理的負担の面からも、カウンセリング理論の多くは可能な限りブリーフであることをめざしているでしょうし、また、そうでなければいけないと私は考えます。でもそうになると、カウンセリング理論はすべてブリーフということになりかねないので、ここでは数回から十数回程度の面接によって解決をめざすカウンセリングの総称と定義しておきます。

さて、ブリーフ・カウンセリングと一口に言っても、大きく分けて3つの

流れがあります。1つは精神分析療法の枠組みを壊さない範囲で簡便化した時間制限心理療法の流れ、もう1つはA・エリスの論理療法を源流とする認知行動療法の流れ、そしてM・エリクソンの臨床活動の研究から出発したいわゆる「ブリーフセラピー」の流れです。

3つめのブリーフセラピーについても様々な理論があります。ベイトソンの理論をもとに悪循環に陥っている問題を断ち切るような逆説的介入を行うMRIモデル、症状を除去するために目標を立てて計画的に問題解決を図るヘイリーやマダネスらによる戦略派モデル、バンドラーやグリーンダーによるNLPモデル、そして、本書で取り上げるソリューション・フォーカスト・アプローチなどです。

ソリューションは、相次いで故人となったスティーブ・ド・シェイザーとインスー・キム・バーグが1980年代後半に提唱したシンプルなモデルです。短時間でできる、進め方が明快、有効で応用力が高い、安全性が高い、クライアントの負担が少ない、研修が比較的容易といった長所を持っています。効果的な上に使いやすいアプローチなので、日本の教育の場においても盛んに導入されています。

ただ、このアプローチには落とし穴があります。

理論や技法が洗練されて簡潔であるので比較的学びやすいし、修得すれば短期の解決を図れるのですが、「ちょっと習えばすぐできる！」と錯覚しがちなのです。他の理論と比べて「比較的短い期間で習得できる」ということであって、やはり、かなりのトレーニングを積む必要があります。

ソリューションの考え方

(1) 解決志向は教育の志向と合致している

教育の場で用いる利点としては、短期間で解決を図れるという長所以外に、学校の教育活動の基本は一人ひとりの子どものよりよい未来を築くという「解決志向」の場なので、もともと馴染みやすい風土を持っていることがあげられます。と申し上げても、「解決志向とは何か」が共有されないと話が進められません。次に、キーワードである「解決志向」について説明しま