

解決志向ブリーフセラピーの、 ものの見方・考え方

信じるものは救われる!? 

解決志向ブリーフセラピーには、中心哲学の3つのルールのほかにも大切な「ものの見方・考え方」がいくつかあります。

援助的な実践を行う場面での基本的な姿勢（スタンス）であり、**発想の前提**と呼べるものです。これらは、正しいか、間違っているかの議論の対象ではなく、そのように考えて援助を進めると、よりうまくいくという科学のおよび経験的事実や哲学が背景にあって導き出されたものです。この前提を信じて行えば、そうでない前提でかわるよりも、きっとよりよい結果につながります。

発想の前提

<その1> 「変化」について

- ・変化は絶えず起こっており、必然である
- ・小さな変化は、大きな変化を生み出す

<その2> 「解決」について

- ・「解決」について知るほうが、問題や原因を把握するより有用である

<その3> 「リソース」について

- ・人（子ども）は、自身の解決のためのリソース（資源・資質）をもっており、自身の解決の「専門家」である

発想の前提<その1> 「変化」について

変化は絶えず起こっており、必然である 

まず「変化」についての第1の前提です。時間は流れ、時間の経過とともにすべてのものは変化しています。これは自然の摂理です。

本来、先生方は、子どもたちの変化を誰よりも知っている存在です。子どもたちは、身長が伸び体重が増え、昨日できなかったことが今日できるようになっています。大人に比べたら、子どもの成長変化の大きいこと！ 例えば、子どもは「上級生になっ

た」「お誕生日が来て〇歳になった」といったことが、よりよい変化のきっかけになることが少なくありません。子どもたちにとって、時間の意味は大きいのです。

変化は必然です。変化しないのは、変化を妨げている大きな力があるからだと考えます。自然にしていれば変化は起きるのであり、変化を起こすために大きな力はいらぬのです。ただし、変化はちゃんと意識して見ていないと見落とししてしまいます。だから、変化は絶えず起こっていると意識しておくことが大切です。

言葉はウィルス？ それとも栄養素？

私たちは対応がうまくいかないとき、「この子は変わらない」「いつまでたってもダメな子だ」と思いがちです。時には「(改善には) 時間がかかりますよ」とか「また君か…」などと言葉に出してしまいます。そうやって「あなたは変わらない」というメッセージを伝えてしまうのです。

言葉はウィルスです。その「あなたは変わらない」という言葉(前提)こそが、子どもの変化を妨げます。変化を阻止する力のもっとも大きなものの1つは言葉です。

一方、言葉がウィルスとして大きな力をもつなら、「あなたは変わるよ」「あなたはよくなるよ」「あなたは素敵な人に成長するよ」といったメッセージを伝えることにも大きな意味があります。この場合はウィルスではなくて、言葉は栄養素、あるいはビタミンと言ったらいいでしょうか。

教職員も保護者も、子どもたちにいかに「あなたは(あなたらしく) 素敵に成長する(変わる)よ」という前提をもってかかわれるかです。うまくやれている子に対して、そう考えるのは苦労がないでしょう。すべての子どもにこの前提をもてるかが問われます。この前提をもてるように、日々、精進、精進！

小さな変化は、大きな変化を生み出す

「変化」についての第2の前提です。解決志向ブリーフセラピーでは、解決にあたって、問題にはではなく、可能性のあるところ、少しでも変わりうるところに焦点を当てると先ほど説明しました。それは、小さな変化が大きな変化を生み出すというこの前提があるからです。

またルール2の「一度でもうまくいったなら、またそれをせよ」についても、一度だけうまくいったなんて、全体から見たらちっぽけなこと、取るに足らない小さなことかもしれません。にもかかわらず、そこに焦点を当てていくことで、うまくいくことが繰り返せるようになり、大きな変化につながるのです。

ドミノ倒しの最初の1枚を倒すのは小さな力で十分です。しかし、それがきっかけとなり、ドミノが次々と倒れ、大きな変化が起きていきます。解決志向ブリーフセラピーでは、その最初のドミノの1枚を見出し、それを倒すための



ささやかな援助を目指します。たった一言、「ありがとう」と言えたことで、いじめ問題や親子関係の問題が大きく進展することだってあるのです。

発想の前提<その2>「解決」について

「解決」について知るほうが、問題や原因を把握するより有用である
次に「解決」についての前提です。

解決志向ブリーフセラピーでは、「原因」はいろいろ、「問題」は見方や立場によって異なるととらえます。そのため、問題や原因にとらわれるよりも、「どうなったらいいか」という解決の姿について知るほうが有用だと考えます。

「問題志向」の限界

「解決志向」の対立概念は「問題志向」です。「問題志向」って、私たちが普段から問題が生じたときに慣れ親しんでフツーにやっている発想です。

私たちは、何かうまくいかないことにおちあたったとき、「何が問題なんだろう?」「なぜこうなったのだろうか?」「何がいけなかったのだろうか?」と問題に注目し、原因やダメなところを探します。でも、そうやって悶々と考えても、解決からは遠ざかるばかりではありませんか? 自分を責めたり人のせいにしたり、不毛なことが多いものです。

「問題志向」の考え方は、医学でいえば感染症治療などには有効です。発熱があった場合、何の病気かを考え、その病原菌を突きとめて治療します。

ところが、不登校をはじめメンタルな問題は、原因が1つに特定できません。悪いのは、母親の対応? 家族? 本人の性格や考え方? 友だちや学校? 教育制度? マスコミ? 経済不況? …どれも関係がないとは言えません。つまり、原因はあるけれど、あれもある、これもある、あるある状態です。問題も探せば何でも問題になります。そして、仮に問題や原因が特定できたとしても、それに有効な対応が見つかるとも限りません。



問題や原因は、とりあえずスルーする ▲●●●

ごめんなさい！ いくら原因を並べても役に立たないのに、時間（紙面）の無駄でした。要するに、問題や原因は、とりあえずスルーして、「どうなったらいいの？」と、望ましい未来や解決の状態を考えることが役に立つのです。

どうなったらいいの？ ▲●●●

例えば、リスカ（リストカット）を繰り返す子どもがいた場合、リスカを問題視し、「なぜリスカをしてしまうのか？」と、その原因を考えていくのが「問題志向」の考え方です。

一方、「解決志向」では、「どうなったらいいの？」「リスカをする代わりに何をしていたらいいの？」「もし最高に素晴らしい1日があるとしたら、それはどんな1日なのか？」「10年後の自分はどんなふうになっていたらいいかな？」と解決像や未来像を本人に問い、具体的にイメージしてもらうのです。

そこが出発点になります。問題や原因は何かがわからなくても、どうなりたいたいのかの解決像や未来像がわかれば、そこに向けて進んでいきます。

解決像を知る意味 ▲●●●

完成図のない家づくりはできませんし、メニューが決まらなければ料理もできません。行き先が決まらなければ、船出もできません。ここでいう完成図やメニュー、そして行き先が、解決像です。

完成図があいまいなままでは、家づくりを始めたはいいが暗礁に乗り上げてしまうでしょう。メニューが決まっていなければ、せっかくの食材をうまく調理できず、みすみす無駄にしてしまうかもしれません。行き先のわからない船出など危険すぎます。

これらはどれも当たり前のことのはずなのに、解決像を知ろうとしないまま、ことを進めようとして、大きな遠回りをしてしまうのです。いえ、単に遠回りなら、いつかはたどり着くからまだいいのですが、多くの場合、それで道に迷い、遭難してしまう。途中で戻ってこれなくなるばかりか、問題や原因を追いかけているうちに、「問題のアリ地獄」に落ちてしまうのです。

キャーッ！ 助けて～！ そんなことにならないように、「解決」について知るほうが、問題や原因を把握するより有用であるということ、発想の前提におきましょう。

