



『ブリーフセラピーの極意』 もくじ

はじめに …… 3

プロローグ 「ブリーフ」ってなに？ …… 14

ブリーフセラピーとは何ぞや？ …… 14 「ブリーフ」とは「効果的」であること …… 15

「ブリーフ」とは「効率的」であること …… 17

## 第1章 ブリーフセラピーの基本的極意

① ブリーフなかわりをしようと思うこと …… 22

心理療法やカウンセリングは、時間をかければ良いというものではない …… 23 なぜ初回

の効果が高いのか？ …… 25 ブリーフセラピーでは初回から介入する …… 26 長期療法

的スタンスで入ると、各回の面接の密度が薄まる …… 27 変化や成長はしばしば瞬間に起

こる …… 29

## ② ラポール形成を素早く… 30

コラボレーションの土台がラポール… 31      ラポールは出会った瞬間につくる… 32      素  
早いラポール形成に大事なことは？… 33      共通点・共通の話題を見つけること… 34  
雑談の中でラポールはつくられる… 35      保護者との出会い方に注意… 36      共通点・一  
致点を見つけるコツ… 37      「合わせる」(ペーシング)… 39      ペース&リード… 44      非  
言語的ペーシング… 45      まずはこちらがクライアントを信頼する… 49      出会った瞬間  
の印象が予後を決定する… 50      リソースやストレングスを見つける… 51

## ③ 面接(かかわり)は、明るく、楽しく、楽に… 52

部屋に入ってきたときの表情より、出ていくときの表情のほうが良いこと… 53      従来の  
カウンセリングや心理療法は暗い… 54      カタルシス効果は??… 55      気持ちや感情は  
焦点を当てた部分が膨らむ… 56      こちらにとって楽なかかわりを… 57      カウンセリン  
グなんて、好きにやるのが一番… 58

## ④ これから(未来)のことに、明るい展望が持てる面接に… 60

これがないと相談室依存を形成する… 61      クライアントが「自分には力がある」と思え  
ること… 62      未来のことを明るく語り合う… 64      基本的極意のまとめ… 66

## 第2章 ブリーフセラピーの方法論の極意

### ① リソースを見つける極意 … 70

- 解決志向ブリーフセラピーの概要 … 70
- なかでもリソース … 73
- リソースが見つからない? … 74
- 「問題」も「リソース」 … 75
- 「問題」の周辺にも「リソース」がある … 76

### ② コンプリメントの極意 … 78

- コンプリメントとは? … 78
- 「ほめる」って難しい … 79
- まずは小さくほめる … 80
- 事実を指摘する … 80
- 「例外」を見つけ、確認し合う … 81
- 「例外」を掘り下げる How did you do it? … 82
- クライアントの周囲にいる大切な人をほめる … 83
- ほめ言葉を使わなくてもコンプリメントはできる—非言語的なコンプリメント … 83
- 驚く! … 85
- とにかくリソースを見つけること! … 85

### ③ ミラクル・クエスションの極意 … 86

- 解決像をつくる … 86
- ミラクル・クエスションなんてしたら、変な人って思われる?



#### 4 ミラクル・クエスチョンのバリエーション …… 108

- …… 87 ミラクル・クエスチョンのタイミング …… 89 ミラクル・クエスチョンに「わかない」と答えられたら? …… 91 すぐに答えが返ってきたときこそ要注意 …… 92 ミラクル・クエスチョンは唐突な質問である …… 93 それでも少しでもミラクル・クエスチョンを「自然に」やるには …… 95 「解決した」世界に「飛ばす」 …… 96 「方法論」をスキップする …… 97 ビデオトーク …… 99 ミラクル・クエスチョンすると、飛びすぎる? …… 101 それでも飛びすぎちゃった場合 …… 102 飛ばなかった場合 …… 104 飛ばない人飛ばしてはいけない人 …… 106
- 使い勝手がいい、ドラえものの道具 …… 109 RPGを利用したミラクル・クエスチョン …… 110 「アイテム」や「スキル」を売るお店 …… 111 変身クエスチョン …… 112 レーザービーム・クエスチョン …… 112 タイムマシンで未来に飛ぶ …… 113 ビデオトーク(場面を映像化する) …… 115 通常のキャラリアゲイダンスとの違い …… 116 どの時点で飛ばすのか? …… 117 「未来」と「現在」を結ぶ …… 119 定型ミラクル・クエスチョンとタイムマシン・クエスチョンの使い分け …… 120

◆◆◆◆◆

5 「ゴール」の設定の極意 …… 122

「解決像」と「ゴール」 …… 122      まずは「解決像」、次に「ゴール」 …… 123      「解決像」も「ゴール」もクライアントが決める …… 124      「ウエルフォームド・ゴール」の形成 …… 125

「ゴール」は「状態」であって、「課題」ではない …… 129

6 スケールリング・クエスチョンの極意 …… 130

目的を持ってスケールリング・クエスチョンをする …… 131      スケールリング・クエスチョンの目的1…リソースや「例外」を引き出す …… 131      スケールリング・クエスチョンの目的2…「ゴール」を設定する …… 133      一つ目の目的を優先する …… 134      スケールリング・クエスチョンをするタイミング …… 135      スケールリング・クエスチョンは「解決像」を引き出すことにはあまり使わない …… 136      「何点をめざしたいか」は必ず聞いておく …… 137      何を得点化するのか？—スケールリング・クエスチョンの軸 …… 138      抽象的なものをスケールリングする …… 139      多軸スケールリング …… 140      スケールの両端をどうするか？ …… 142      スケールの向き …… 143      数字でなくてもいい …… 144

7 アクションと課題にかかわる極意 …… 146

アクションの重要性 …… 146      アクションへの動機づけ …… 147      アクションの中身を特定す



## 8 「問題の外在化」の極意 …… 162

する方法―「例外」分析 …… 148 「しつこさ」と「信念」 …… 149 Do More 課題 …… 151 観察  
 課題 …… 152 「Solution-forced」は「問題志向」である …… 154 「解決志向」における「課  
 題」の扱いは軽い！ …… 155 「課題」は「お土産」である …… 157 プリテンド・ミラクル・  
 ハブンド …… 159 変化は必然である …… 160

解決志向ブリーフセラピーの限界 …… 162 解決志向ブリーフセラピーには「専門性」がな  
 い …… 163 解決志向ブリーフセラピーは「問題」を「問題」として扱えない …… 164 「問  
 題」を「外在化」する …… 166 「問題の外在化」の手順 …… 168 ① 「問題」を同定する …… 169  
 ② 「問題」にニックネームを付ける …… 171 ③ 「ヤツ」の「生態調査」および「被害状況  
 調査」 …… 172 ④ 「ヤツ」への対処の基本方針の策定 …… 174 ⑤ 「ヤツ」への具体的対処  
 法の提案 …… 176 テクニクの目的は？ …… 176 「問題」を「本人」から「分離」する  
 …… 177 「問題」を「分離」することの効用 …… 178 「分離」されれば「対象化」できる  
 …… 179 「対象化」されれば「対処法」も見えてくる …… 179 「問題の外在化」は「責任転  
 嫁」か？ …… 181 スタンスとしての「問題の外在化」 …… 182 みんなで「問題の外在化」  
 …… 184



## 第3章 ミルトン・エリクソンの世界

### —ブリーフセラピーの理解を深めるために

#### ① ミルトン・エリクソンってどんな人? …… 186

- 再び、ブリーフセラピーとは何ぞや? …… 186
- 私の基本、ミルトン・エリクソン …… 187
- 異端の「科学者」 …… 188
- 個々人の「ユニークさ」を重視する …… 189
- 「ヒト」が良くなるのは「自然」である …… 191
- ユーティライゼーション (Utilization) …… 192

#### ② ミルトン・エリクソンが使った技法 …… 194

- 「無意識」の力を信じる …… 194
- ベース&リード …… 197
- 混乱技法 …… 198
- 何のためにその技法を使うのか、その技法で何がしたいのか …… 200

#### 参考文献 …… 202

#### おわりに …… 204

読者の皆様へ 森先生を偲んで 黒沢幸子 …… 206