



# 1 解決志向の本質を理解する

## シンプルだけれどイージーではない

解決志向アプローチは「シンプル（簡素）だけれども、イージー（簡単）ではない」とよく言われます。解決志向の原理自体はシンプルでも、実際に子どもたちや保護者、クライアント（心理学では、相談者〔被援助者〕のことを「クライアント」と呼びます。「相談者」と表現すると、相談する人〔被援助者〕と相談される人〔援助者〕とを混同する恐れがあるので、本書でも「クライアント」と表記する場合があります。子どもや保護者など、読者の皆さんの援助対象となる人に置き換えて理解してください。また、「カウンセラー」という用語も使います。これは読者の皆さんご自身に置き換えてお読みください）とのかかわりにおいて実践することはそれほど簡単なことではない、ということなのでしょう。そこには、2つのギャップが関係していると私は考えています。

第一には、解決志向の原理を理解したつもりになる（うわべだけ理解すること）と、シンプルとはいえ本質を深く理解することとの間には大きなギャップがあるということがあります。

第二には、解決志向の原理を頭で（座学的に）理解することと、実際に実践することの間には大きなギャップがあるということがあります。

そこでPart 1では、最初に第一のギャップに関連して、表面的でなく、本質的に解決志向を理解できるよう重要ポイントを挙げて解説していきます。続いて第二のギャップに関連して、実際に学校現場で実践を行う際に役立つような活用のポイントを解説したいと思います。

それでは、まずは「解決志向とは、いったい何なのか」という本質について、しっかり確認・理解しておくことから始めましょう。

## 解決志向の中心哲学

解決志向のシンプルさを象徴しているのが、解決志向の3つの中心哲学です。

1. 壊れていなければ、直（治）そうとするな。

2. うまくいっていれば、それを続けよ (Do more)。
3. もしうまくいっていないならば、何か違ったことをせよ (Do something different)。

なんだ、そんなものかと軽く流してしまいがちになるかもしれませんが、上記3つの順序も実は重要です。優先度が高い順に上から並んでいるのです。

私たちは、日頃から「○○症」「△△障害」「××問題」と、とにかく病理・障害・問題をつくることに熱心になり過ぎてはいないでしょうか。学校現場では、「小1プロブレム」「学級崩壊」「モンスター・ペアレント」などの「問題」も馴染み深いことでしょう。しかしながら、これらは本当に「問題」なのだろうかと改めて問い直してみることを、中心哲学の第1項は教えてくれます。もし決定的に壊れているのでなければ、「問題」として取り上げて直（治）さなくてよいという発想です。

そもそも、「問題」自体は、人とは無関係に独立して実在しているという性質のものではなく、「問題」とは人々のコミュニケーションを通して社会的に構築されるものであるという「社会構成主義」の視座に立てば、何が「問題」かは、所与のものではなく、当事者を含めた関係者（時には、社会）の合意によって選択可能であるということになります。

中心哲学の第1項は、何でもかんでも問題としてとらえてしまうこと自体の「問題」や、問題をなんとかしようとして躍起になって介入すること自体が、さらなる「問題」を生み出すなど、「問題」という皮肉なパラドクスに警鐘を鳴らすものとも言えます。不登校は昔、「学校恐怖症」と問題視され、多くの関係者を苦しめました。

この中心哲学の第1項を踏まえた上で、なおクライアント自身が何か変化を望むのであれば、何か新しいことを試すのではなく、「すでに行っていることの中で、少しでもうまくいっていることをさらに続ける」ことを第2項では推奨しています。

そして最後に、それでも望む変化が生じないのであれば、「これまでにまだ行っていない、何か別のことを新たに試してみましよう」というのが第3項です。

3つの中心哲学は、「なるべく余計なことはせず、あるがまま、ありのままで善し」とする点において、後述する「自然志向」とも通底するものです。これら3項目は自然志向が高い順に並んでいるのです。

このように、3つの中心哲学はシンプルではありますが、かなり奥深いことを教えてくれていると、ご理解いただけたかと思います。

## パラダイム転換 「問題解決」から「解決志向」へ



解決志向アプローチは、アメリカの心理療法の実践者・研究者であるスティーブ・デイ・シェイザーとインスー・キム・バーグによって開発されたブリーフ・セラピー（短期心理療法）の1つです。この療法の画期的な特徴は、「問題解決」か

ら「解決志向」へとパラダイムを大転換させたことです。

スティーブとインスーは、多くの面接を経験し、それをよく観察することによって、「問題」と「解決」は必ずしもつながっていないとの洞察を得ました。言い換えると、「問題」と「解決」はつながっていると考えてかかわることもできるが、つながっていないと考えてかかわることもでき、かつ、つながっていないと考えてかかわったほうが早く解決に到達することが多いとの卓見に至ったのです。

従来型のアプローチは、「問題」を詳細に調べ、その原因を特定し、それを除去することによって、「問題」を改善して「解決」に至ると発想するものでした。感染症モデルに代表される、「問題解決」のパラダイムに基づいたものです。

ところが、多くの心理臨床例を重ねる中で、感染症対策などでは有効であったこの「問題解決」のアプローチは、必ずしも万能ではないのではという懷疑が生まれてきました。そして、感染症モデルに代表されるこのアプローチを、心理臨床、教育、福祉などの対人援助の場面において無批判に用いることへの疑問から、「問題解決」に代わる対人援助方法として「解決志向」が提案されるようになったという歴史的経緯があります。

解決志向アプローチでは、「問題を改善することで解決を達成する」という考え方はとりません。「問題がない状態イコール解決」とは考えないのです。そうではなくて、「問題とは無関係に解決を構築できる」と発想を大きく転換させます。ここでの「解決」は「問題がない状態」ではなく、「望む未来が実現した状態」です。「望む未来」とは、望むものが「ある」未来で、問題が「ない」未来ではありません。

解決志向では、「問題」が「ない」代わりに、どんな「望むもの」が「ある」のかを明らかにしていきます。ここでの「明らかにする」とは、「イメージを膨らませる・鮮明にする」あるいは「言語化する」ということです。

この取り組みは、クライアント（子どもや保護者など）とカウンセラー（教師）の「協働的対話」を通して行われます。そこでは、主体はあくまでもクライアントで、カウンセラーはファシリテーター、あるいは化学反応における触媒のような働きをするととらえると理解しやすいでしょう。協働的対話を行うことで未来イメージ（解決像・目標）を明らかにするこの作業は、クライアントひとりの力では、あるいは別のカウンセラーが相手であったならば、生まれなかったかもしれないユニークな考えが構築されるという、相互作用的で創造的な取り組みであることも強調しておきたいと思います。

## 「問題解決」を全否定するわけではない



ここで、解決志向アプローチについてのよくある疑問を紹介しながら、解決志向の考え方を示しておきたいと思います。

よくある疑問の1つは、「解決志向アプローチは問題解決アプローチを否定する