

第 21 号
2021. 12

カウンセラー
吉澤 克彦

こころ

例外を探し出せれば、悩みはすでに解決に向かっている！

先月号に、ブリーフセラピーで用いられる「外在化」の話を書きましたが、その他の技法はどんなものがありますかという質問もありましたので、今回は、ブリーフセラピーについて紹介したいと思います。

ブリーフセラピーにおける「解決」は、問題の解消（消失）のことではなく、よりよい未来の実現へ歩み出せることを指します。例えば、人間関係に関する悩みであれば、過去の問題や人間関係に焦点を当てることをせず、現在の問題のみが相談者の問題の全てと、考えます。そして、今の悩みの解消ではなく、未来に歩み出せることを目標とします。

その結果、相談（治療）回数を短期化できたのが、ブリーフセラピーの真骨頂です。

そもそも「ブリーフ」とは、短いという意味なのです。

そして、前回紹介した「外在化」のほか、「例外探し」、「スケーリング・クエスチョン」などの革新的な概念を用い、どうなりたいか明確にし、それを実現すべく援助していきます。

「例外」は、すでに存在している解決の一部。

言い換えれば、例外は、相談者が自らの力でやっているうまくいっている事柄、好ましい状況のことですから、このような例外を糸口に、すでに存在し始まっている解決を発展させ、積み上げていけるように協力し援助していきます。なお、カウンセラーが相談者の代わりに解決を見つけたり解決の在り方を示したりしません。なぜなら、解決のエキスパートは、相談者自身なのだ、というブリーフセラピーの哲学があるからです。

なお、スケーリング・クエスチョンなど5つの技法について、簡単に記述しておきます。

1 ミラクル・クエスチョン

「眠った後で、奇跡が起こり、問題が解決したと考えてください。でも眠っていたから奇跡が起こったことは分からない。目が覚めたら、奇跡が起こったことがどんなことから分かるでしょう。どんな風に様子が違っているのでしょうか」と聞く。

2 例外を見つけるクエスチョン

例外が意図的な行動から起こったと考えているか、偶然と考えているかを聞く

3 スケーリング・クエスチョン

ある事柄や気持ちを1～10の数字にしてもらおう。

4 相談（治療）前の変化を見つけるクエスチョン

相談（治療）を決意してから今までに起こった変化を聞く。

5 コーピング・クエスチョン（サバイバル・クエスチョン）

「大変な状況でよくやったね。どうやってきたのか教えてもらえますか」と聞く。
どうですか、悩みが膨らんだとき、上の質問を自分自身に問いかけてみてください。

