

2020年9月25日(金)

ソリューション・フォーカストアプローチ (解決志向アプローチ)

グループワーク

一般社団法人 こころ相談研修センター
代表理事 杉下 味香

内容

- 1 アイスブレイク
- 2 カウンセラーって？
- 3 カウンセリングの技法
- 4 グループワーク
- 5 今後の目標は？

最近、嬉しかったこと、良かったことは？



カウンセラーとして
心の海で溺れている人がいたら、どうする？



内容や状況によって、どちらも必要

ソーシャルワーカー(社会福祉士・精神保健福祉士)

浮輪: クライエントは浮輪という社会につかまることができれば、社会という海面とつながりがもてて、社会の中に居場所が確保できる。

→利用可能な社会資源(法律・制度・経済支援・関係機関等)をCIに紹介

カウンセラー(臨床心理士・公認心理師)

酸素ボンベ: 心の海で溺れているところの深さまで、潜って酸素を補給する。同じ深さのところまで来て、聞いてくれる人がいるという心の安心感につながり、海面に浮上することにつながる。

→生活や性格等CIが困難に感じていることへの相談活動



どのような言葉をかけますか？

本当は中絶したかったが、気づくのが遅くてできなかった。
今でも子供を学校に行かせるのが大変なのに、
もう1人生まれたらお手上げ……。



23歳未婚の女性、4児（8歳、6歳の男児、3歳、2歳の女児）の母であり、現在妊娠5か月。

これまでの方法だと...

本当は中絶したかったが、気づくのが遅くてできなかった。
今でも子供を学校に行かせるのが大変なのに、
もう1人生まれたらお手上げ.....。



- ・また妊娠したことをどう思っていますか？
- ・避妊はしましたか？
- ・あなたの子どもの頃は？

など

ソリューションは...

本当は中絶したかったが、気づくのが遅くてできなかった。
今でも子供を学校に行かせるのが大変なのに、
もう1人生まれたらお手上げ……。



- ・どうなりたいと思いますか？
- ・何かお役に立てることがありますか？
- ・どんなお話ができると良いですか？ など

原因探し



問題志向



解決探し

解決志向

ここに
焦点を
あてる

事例のケース

困っていること
もう1人生まれたらお手上げ

上手くいっていないこと
中絶できない

望んでいること
何とか育てたい

上手くいっていること
すでに4人の子どもを育てている



「大変な中で、どうやって4人のお子さんを育てられているんですか？」

「どうやって続けて、朝お子さんたちを起こすことができていますか？」



創始者

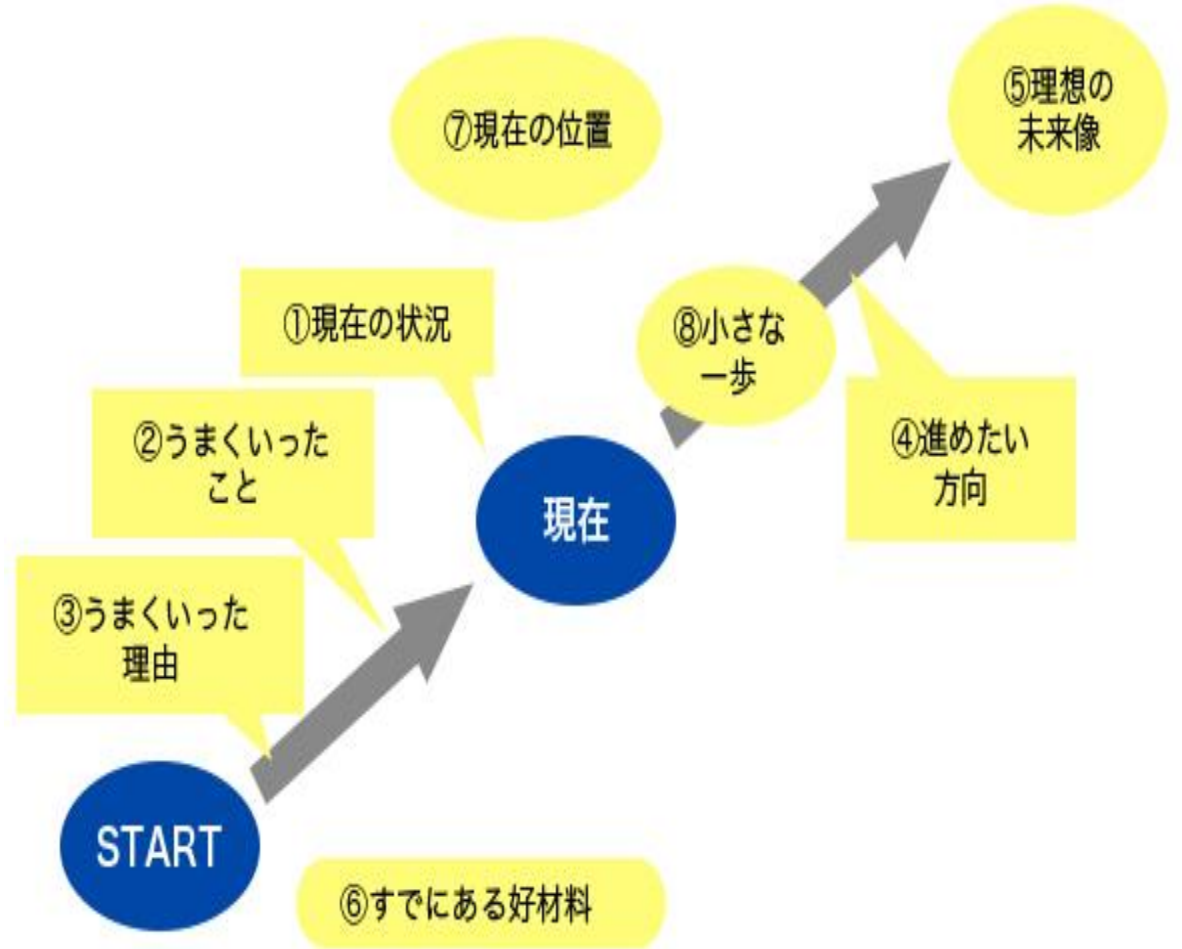
- スティーブ・ディ・シェイザー
- インスー・キム・バーグ

特徴

- 長所志向、比較的短期間で変化が起こる
- 問題解決ではなく解決構築

中心的な哲学

- うまくいっていることは繰り返す
- うまくいかないときは違うことをする



画像: <https://kaiketsu-shikou.jp/about/> より

カウンセリングの技法

繰り返し	否定や自分の考えを伝えるのではなく、相手が話したことをそのまま繰り返す。 ＜仕事の休みがなくて＞「休みがないんですね」 ＜学校でいやなことがあった＞「いやなことがあったんやね」
感情の反射 明確化	相手の気持ちの内容を返す。 反射:「悲しい気持ちだったんですね」(悲しいなあ) 明確化:「〇〇さんは悲しい思いになったんじゃないでしょうか」(悲しくなったんちゃう?)
労い	児童・保護者の苦労、頑張りを見つける。「暑い中、(お忙しい中)来ていただきありがとうございます」(暑い中頑張って歩いてきたなあ)「毎日、お仕事で疲れておられるのに、宿題を見てくださいありがとうございます、それで〇〇さんも頑張っているのかもしれないね」(毎日宿題大変やけど頑張ってるなあ)
質問	開いた質問 いろんな答え方がある。 「体調はいかがですか？」(体調はどう?) 閉じた質問 はい、いいえ、一言で答えられる。「体調はいいですか？」(体調はいい?しんどい?)
提案	できそうなことを提案する。「お手伝いをしてもらうのはどうですか？」(プリントの3問までやってみる?)

望んでいることを引き出す言葉

- 「どんな話ができるといいですか？」
- 「少しずつどんなことが変わるといいですか？」
- 「その代わりにどうなるといいですか？」
- 「どんなこと、何が変わったらいいと思いますか？」
- 「どうなりたいと思いますか？」
- 「どうなってほしいのですか？」
- 「困っていることがなくなるとどうなりますか？」
- 「どんなお手伝いができたらいいですか？」





コンプリメント



自己評価を高める言動の資源

・個人的資質【

・過去の成功【

】

】



・ほめる・ねぎらう・称賛する・応援する・経緯や信頼を表す・感銘を伝える



資質や過去の成功を活用することで、困難を解決する力につながる

直接的コンプリメント

- うなづく、身を乗り出す、微笑む、肯定的な反応

例「雨の中、来てくださってありがとうございます」

例「いろんな工夫をされていて、すごいです！」



「」

「」

「」



間接的コンプリメント



- 肯定的な部分につながる質問

例「大変な中で、どうやってやってこられたのですか？」

例「”お母さんは〇〇くんにどんな嬉しいことをしてくれる？”とお子さんに聞いたら、何とお母さんは答えられると思いますか？」

例「どうやって、そのことが大切と気づかれたんですか？」

「」

「」

「」



セルフコンプリメント



- CI自身が自分の性格や資源について語る
- 例「私はすごくせっかちで、仕事もすぐに片付けたくて」
- 例「いつも私はすぐに人に相談してしまうんです」



「」

「」

「」

ロールプレイ

【目的】

- 保護者の気持ちを理解し、話してよかった、また話してみようと思ってもらえるように聴く。
- 保護者の頑張りや苦勞を見つけて、保護者ができそうなこと、療育でできそうなこと、一緒にできそうなことを見つける。
- 望んでいることを引き出す言葉、コンプリメントを意識して聴く。

【進め方】10分～30分

- ①3～4人1組に分かれる。
- ②療育に来ている保護者役、カウンセラー役、記録者(1～2名)を決める。
- ③・実際の相談場面を想定してカウンセラー役は保護者役を部屋に案内するところから始める。
 - ・カウンセラー役が“望んでいることを引き出す言葉”を言う。
 - ・保護者役は困っていることについて話(話してもお互いにとって大丈夫な内容)を始める。
 - ・カウンセラー役は面接態度に注意をしながら、話を聴く。
 - ・記録者は、カウンセラー役の項目・好ましい態度をチェック(◎、○、△)する。
 - ・記録者は、メモのところに、カウンセラー役の言葉やコンプリメントや良かったとことを書く。気になるところがあったら、もう少しこうしたらよりいいかと思う具体的な態度やセリフを書く。チェックリストはカウンセラー役に渡しますので、気になるところだけでなく、良かった部分もたくさん書いてください。
- ④保護者役、カウンセラー役は話しながら、保護者ができそうなこと、療育でできそうなこと、一緒にできそうなことを見つける。

チェックリスト

名前()

◎できていた ○ほぼできていた △少しできていた

項目	好ましい態度	チェック (◎、○、△)
望んでいることを引き出す言葉	例「どんな話ができるといいですか？」 「どうなりたいと思いますか？」	
直接的コンプリメント	例「雨の中、来てくださってありがとうございます」 「いろんな工夫をされていて、すごいです！」	
間接的コンプリメント	例「大変な中で、どうやってやってこられたのですか？」 「どうやって、そのことが大切と気づかれたんですか？」	
セルフコンプリメント	例「私はすごくせっかちで、仕事もすぐに片付けたくて」 「いつも私はすぐに人に相談してしまうんです」	
表情	本人の言葉と表情が一致している	
視線	相手の目を見すぎたり、見なさすぎたりしていない	
手や足の動き	言葉に一致し、相手に不快感(例:大げさ、無反応)を与えていない	
声の大きさ	相手の話す内容や声の大きさに合わせている	
話す、聴くときの速さ	相手にとって早すぎず、遅すぎず相手が聞き取りやすく、理解しやすい	
話すときのタイミング	相手の話が終わる前に、話し始めなかった	
否定や批判	言葉や態度で相手に否定的と捉えられる言動をしなかった	
共感	否定せずに相手の頑張りや苦勞に反応していた	
提案	保護者・療育・一緒にできそうなこと	

メモ

振り返り

- 保護者役、お話を聴いてもらってどうだったか伝える。
- 記録者役、相談場面で気になったところ、良かったところをカウンセラー役に伝える。
- カウンセラー役、ロールプレーしてみてどうだったかみんなに伝える。



子ども・保護者の心境

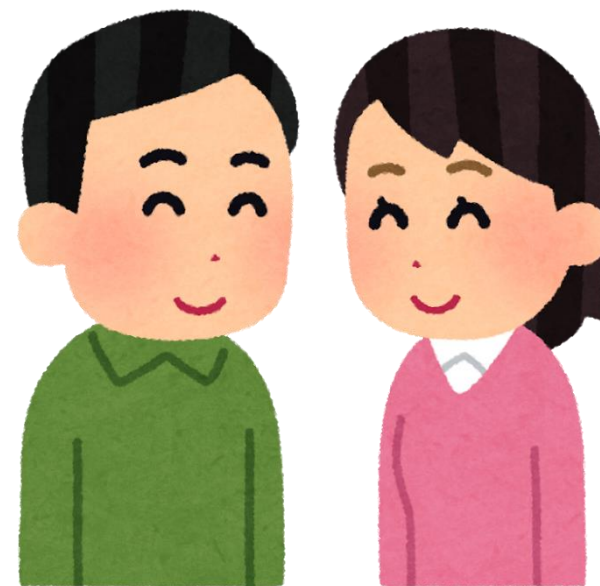
～相談前～

- ダメな子(保護者)と思われないか？
- 先生から怒られたら、責められたら？
- こんな小さな悩みを聞いてもらえるのかな？



～相談中、後～

- 聴いてもらえてよかった
- 協力してもらえそう
- 頑張ってみよう
- また困ったら相談してみよう





カウンセラーとして、
カウンセラーになったら
今後の目標は？

A large, empty rounded rectangular box intended for writing the answer to the question.



参考資料・文献

- ・梶原 成子「解決構築アプローチ研修会研修」2019年5月12日,7月28日
- ・ピーター・ディヤング(著), インスー・キム・バーグ(著), 桐田 弘江(訳)
「解決のための面接技法[第4版]—ソリューション・フォーカストアプローチ
の手引き」金剛出版,2016
- ・ベン・ファーマン&タパニ・アホラ(著)佐俣友佳子(訳)「Reteaming 強い
チームをつくる技術」ダイヤモンド社,2010