

ブリーフ(SFA)と学校現場

東京都スクールカウンセラー（臨床心理士） 金屋光彦

な いものを指摘するより既にその人が所有している資源、リソースに着目して支援していくことが大切というお話を前回した。このリソースの発想は、ソリューション・フォーカスト・アプローチ Solution Focused Approach (以下SFA) —というブリーフセラピーの概念である。解決志向アプローチとも呼ばれるこの技法は、教育現場での子どもや教師の支援に関してはかなり広まってきており、メジャー化しつつある。

このSFAは、原因の究明はせず、未来の問題解決のイメージを構築していくところに特徴があり、キャリアカウンセリングと一脈通じるものがある。タイムマシネーション技法などはその典型である。私自身、この技法を初めて知った時、自分のやっていることが既に理論化されているではないか！という不思議な感動を覚えたことを昨日のことのように思い出す。キャリアカウンセリングを長く続けてこられた読者の方々の中にも、私と同じ思いをなさった方も少なくないであろう。

ちなみに、最近の発達心理学の研究では、過去より未来における自己概念により影響を受ける、つまり自己像とは、過去からの発達の積み重ねで規定されるというより、未来への時間展望（未来志向）の方が強く規定するという知見が、多く得られている。良き未来を描くことが、人に大きな力を与えることになるのだ。キャリアデザインを描くことがいかに重要かということでもある（キャリアデザインの手法については、この夏著した「エンジョイワーカー」や「改訂版キャリアデザイン概論」〈共著〉を参照されたい）。

余談だが、このSFAの手法を確実なものにしたい一心で、東京・吉祥寺駅近くのKIDSカウンセリングシステム研究会に2年間通った。このKIDS研究会は、このSFAで有名な目白大の黒沢幸子先生と東京大学の森俊夫先生が主催する研究会である。

来談者の話をよく聴き、十分コンプリメントしながらラポール形成を行う。同時に見立てをたてながら、自分の持つリソースへの気づきを促し、一体どうになりたいか、どうなっていたいのかの具体的な像を、クライアント自身が明らかにできるように、いろいろなクエスチョン技法を駆使しながら援助していくのである。

そのさまざまな質問技法の中でも、リソースや問題解決の糸口への気づきを促すための“例外探し”が特に有名である。うまくいっている状態やすでに解決の1シーンとして存在する箇所をSFAでは例外と呼び、それをクライアント自身がカウンセラーの力を借りて見つけ出すのである。問題になっている部分に注目するのではなく、既にある望ましいものを強化していく手法ともいえる。問題モードならぬ解決モードにチャンネルを切り替え、来談者の望む解決ゴールを描き、確かなものに育てていくのである。

また、種々の発達障害や暴力傾向を持つ子供の問題には外在化の技法が用いられ、タイムマシンに乗るほどではないスパンの問題には、ミラクルクエスチョンもよく使用される。

学校は生き物で、日々いろいろな問題が起こり揺れ動く。SCもこのプラグマティズム色の濃いSFAを武器に、多忙と苦悩を深める先生方の肩の荷が少しでも軽くなるように、また子ども達の成長が少しでも促進されるよう縁の下の力持ちとして、日夜奮闘している。

