第 16 回学術会議 新潟大会　基調講演にて

IFBT
News Letter
No.12
Mar.1.2025

第 16 回 NFBT 学術会議 新潟大会 特集

2024 年 8 月 31 日（土）・9 月 1 日（日）、オンラインにて、第 16 回 NFBT 学術会議、新潟大会が開催されました。新潟での対面開催が予定されておりましたが、速度や進路がきわめて不安定だった台風 10 号の影響で、直前で急遽オンライン開催への切り替えとなりました。対面での交流や学びが叶わなくなったことは残念でしたが、大会長の小林智先生や大会事務局長の小林大介先生をはじめとした、大会実行委員会の急ピッチのご準備やご対応により、私たちにとって貴重な学びの機会を得ることができました。この紙面をお借りしまして、大会実行委員会の皆さまに、凄まじい対応ありがとうございます、本当にお疲れさまでしたという気持ちを改めてお伝えさせていただければと思います。

本大会では『間違えてもいい、腕白に物語ろう～支援と連帯のためのプラグマティズム～』をテーマに、個々の出自や背景、多様性を包摂した新たな支援や連帯を考える機会となりました。また、2024 年、日本ブリーフセラピー協会（NFBT）は国際ブリーフセラピー協会（IFBT）に名称変更し、リスタートを切りました。それに伴い、海外の知見を取り入れていくための企画も開催され、浅井継悟先生の素晴らしいファシリテーションとの相互作用もあり、日頃なかなかできない最新知見の学習をおこなうことができたように感じます。

ここからは、小林智大会長をはじめ、本大会の運営や各企画にご尽力くださった先生方からいただいたコメントをご紹介させていただきます。

B-1 グランプリ

毎年恒例のブリーフセラピスト No.1 決定戦（通称：『B-1』）は今年度も、ワンウェイミラーの外側にいる設定のバックスタッフ役とセラピスト役 2 名の各支部 3 名編成というシステムで引き続きおこなわれました。

今年度の B-1 は計 5 支部での予選、そして、仙台支部、千葉支部、名古屋支部（五十音順）による本選の末、名古屋支部が優勝を飾りました！

優勝支部である名古屋支部の中島先生、木村先生、清水先生のお三方から振り返りをいただきました。

中島　卓裕（名古屋支部）

まずはじめに、学術会議を運営してくださった大会実行委員の皆さま、B-1

グランプリ運営の井上先生、齋藤先生、ご講評いただいた森川友晴先生、戸田先生に心よりお礼申し上げます。

はじめましての皆さまもそうでない皆さまも、お世話になっております。懇親会係の中島です。自分が NFBT 学術会議に参加するようになったのは、2018 年に横須賀で開催された第 10 回大会からでした。そのときはたしか、千葉支部の浜野先生が殿堂入りをされて、懇親会で表彰を受けていたことが印象に残っています（違っていましたらごめんなさい）。思い起こすと、そのときの浜野先生の爽やかな笑顔や堂々とした立ち姿に憧れの念を感じ、自分の中に「いつかは自分も B-1 に出てみたい」という思いがずっとあったのだと思います。しかしそこから、B-1 出場への道のりにはなかなか長い時間がかかってしまいました。最初にふと出ようと思ったのは、2020 年のオンライン大会のときでした。しかしその年は、ノリと勢いではじめて懇親会係をさせていただくこととなり、気づけば B-1 のことを忘れて当日をただ楽しく過ごしてしまっていました。仙台で平泉先生にごちそうになった牛タンの味は今でも忘れられません。その翌年の釧路大会では、一念発起したときには申込期限がとうに過ぎており、さらにその翌年の福島大会ではまだ支部に所属していなかったため参加ができず、念願叶って B-1 初参加の準備ができたのは昨年の京都大会でした。昨年は名古屋支部に所属したばかりにもかかわらず、支部長の森川夏乃先生へのご挨拶のメールから「B-1 に出たい中島です。よろしくお願いします」と送って予選落ちという、非常に悔しいような、当然と言ったら当然だと変に納得するような感情を抱きながら、京都のおいしい日本酒を飲んだことを覚えています。

振り返ると、そもそも B-1 出場に至るまでにいろいろとつまづいてきた自分ですが、このたび、クールな木村君と爽やかな清水君というスーパーメンバーとともに B-1 優勝をさせていただくことができました。この優勝は、名古屋支部の森川夏乃先生、狐塚先生、そして名古屋支部メンバーの皆さま、特に特訓にたくさん付き合ってくださった落合奏也さんのおかげだと思っております。また、心理臨床に嫌気がさして勝手に腐っていた僕を掬い上げてくださった、面接道場および猫洞支部の掛井一徳先生と飯田大輔先生にも感謝してもしきれません。本当に多くの皆さまのおかげで、とてもありがたい経験をさせていただくことができました。この年齢になって改めてイチから臨床の勉強をしなおし、そして同世代の仲間たちとたくさん臨床の意見をぶつけあうことができたことは、本当に青春のような時間で貴重な体験でした。

長くなりましたが、B-1 グランプリというものは私にとって NFBT の原体験そのものであり、今でもとても大きな憧れでもあります。懇親会でたくさんの方にご意見やコメントをいただけたことによって、これまでの B-1 ファイターの先輩方に少しだけ肩を並べることができたような気持ちになり、少し誇らしかったです。皆さまにいただいたコメントを胸に、今後もより一層精進していきたいと思っています。まだまだこれからも、NFBT で青春を感じていきたいので、皆さま今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

木村　悠人（名古屋支部）

大会実行委員および B-1 運営委員の皆さま、このたびはブリーフセラピスト No.1 決定戦（以下、B-1 と表記）を円滑に開催していただきありがとうございました。B-1 優勝という名誉ある賞をいただき、大変光栄に思います。

そして、本戦出場に向けてご協力いただいた名古屋支部の皆さまにこの場をお借りして感謝を申し上げます。愛知県立大学准教授の森川夏乃先生、名古屋大学教授の狐塚貴博先生には、支部会にてブリーフセラピーの基礎から実践まで丁寧にお教えいただきました。B-1 目前の支部会では、支部メンバーの皆さまにクライエント役やバックスタッフの役割を担っていただき、本戦に近い形式での実践練習をさせていただきました。中でも落合奏也さんには、支部会以外の時間においても何度も練習にご協力いただきました。さまざまなクライエントに憑依していただき、とても充実した練習機会をくださいました。皆さま、重ねて誠にありがとうございました。

また、本戦時や本戦後において、非常に貴重なご意見をいただいた先生方にも感謝を申し上げます。講評をご担当いただいた戸田さやか先生と森川友晴先生には、私たちの達成できた部分と足りなかった部分について的確にご指摘いただきました。懇親会では、平泉拓先生と高木源先生から、スケーリングの技法の極意についてご指導いただきました。先生方の教えをいただき、私には伸び代しかなく、今後も自己研鑽していく必要があることを再認識できました。誠にありがとうございました。

最後に、本戦でご一緒した中島卓裕さんと清水渓介さんにも感謝を伝えたいと思います。中島さんは最年長かつメインセラピストとして、緊張と責任が付きまとったと思いますし、自主練習の際には本戦での優勝を目指し、上下関係を無視して意見を言わせていただい

たので、癇に障ることもあったのではないかと思います。しかし、決して怒らず落ち込まず、常にニコニコの笑顔とユーモアで楽しい雰囲気を作ってくださいました。本戦でも変に緊張することなく楽しく臨むことができたのは、中島さんのおかげだと思っています。また、清水さんにはバックセラピストとして、チャットにてサポートしていただきました。清水さんとは、同じ狐塚研究室の指導生として、一緒に事例を検討する機会が多くありました。そうした機会を通して、清水さんが常に冷静で問題の本質を捉えており、効果的なアプローチを捻出する技量をお持ちの方だと存じていたので、本戦でも信頼して清水さんのコメントを面接での質問につなげさせていただくことができました。お二人とも、ありがとうございました。

最後に、私が B-1 を知ったのは、今から 4 年ほど前、修士課程 1 年のときだったと思います。当時はまるで架空の世界で「いつか参加できたらいいな」くらいの遠くて高い場所でした。その後 4 年間、地道に学び、練習し、実際に参加し、優勝という結果が得られて大変感慨深いです。まだ B-1 に出ていない皆さま、特に「何か難しくて自分にはできない」と見ているだけの方々、もったいないですよ！ぜひ参加して、B-1 の青春を感じてみてください！以上です。

清水　渓介（名古屋支部）

名古屋支部のバックスタッフを担当した清水渓介です。はじめに、急遽のオンライン開催にも関わらず、充実した大会を運営していただいた大会実行委員の皆さまにお礼申し上げます。そして、B-1 グランプリ優勝に向けて特訓にお付き合いいただいた森川夏乃先生、狐塚先生、名古屋支部の皆さまにもこの場をお借りして感謝をお伝えいたします。何より、クライエント役として何度も練習にお付き合いただいた名古屋支部 4 人目のメンバー落合奏也さんのご尽力なくして、優勝はなかったと思います。

B-1 グランプリを改めて振り返ると、それぞれの持ち味を活かして面接を進めることができたと感じております。今回の名古屋支部のスタイルは、中島さんが全体の流れを構成し、木村さんの追加質問で方向性を定めつつ、バックスタッフの私があれこれ提案やコンプリメントをするという形でした。中島さんはおしゃべりと笑顔が魅力で、メインセラピストとして面接全体の流れを作ってくれます。そして、木村さんはつっこみ上手で、面接の方向性を固めていくような質問をしてくれます。中島さんのしゃべりと木村さんのつっこみの組み合わせで、お二人の強みを活かしたスタイルになったと感じています。私はお二人の面接を邪魔しないようにしつつ、全体を俯瞰して整理したり、コンプリメントをしたりすることを心がけていました。特訓を繰り返してこのスタイルが定着し、決勝でも名古屋支部らしさを発揮できたのではないかと感じています。また、今回意識した時間配分は、必要な情報を素早く集めて具体的な問題を共有し、悪循環を描き、介入案を伝えるという一連の面接の流れを洗練させる練習の積み重ねでもありました。名古屋支部の先生方には何度もご指導いただき、質問する際の言葉選び、悪循環をシンプルに描くこと、小さな変化を起こすこと等々、多くのエッセンスをご助言いただきました。まだまだ未熟ではありますが、名古屋支部の皆さまに少しだけ成長した姿をお見せできたのではないかと思います。私たち 3 人のテーマは「B-1 は青春だ！」ですが、今後も名古屋支部をはじめとする皆さまと一緒に切磋琢磨し、終わらない青春を謳歌していけたらと思います。

末筆ではありますが、B-1 グランプリ運営の井上先生、齋藤先生、ご講評をいただいた森川友晴先生、戸田先生、懇親会でご意見をくださった先生方、B-1 グランプリを作り上げてくださった全ての方々にお礼申し上げます。今後ともご指導よろしくお願いいたします。

バイオソーシャルなうつ病論の光と影：医療人類学的視座

基調講演では、北中淳子先生にご登壇いただきました。久保見篤先生に感想をお願いしています。

久保見　篤（京都支部）

北中淳子先生の「バイオソーシャルなうつ病論の光と影：医療人類学的視点」のご講演を拝聴し、僭越ながらこのような機会を頂戴しました。私が医療人類学という学問に出会ったのは大学院で、北中先生の「うつの医療人類学（日本評論社）」が講義に使用されていました。自然人類学や文化人類学は聞き馴染みがありましたが医療人類学はそのときがはじめてで、最初は「世の中にはたくさんの人類学があるのだな」という温度感で参加しました。

しかし講義を受けてみると、自分がこれまで考えたこともなかった角度からうつが再考されており「病気」というものの見方が自分の中でひっくり返った驚きを今

でも覚えています。そんな経験から、今回の講演をとても楽しみにしていました。

医療人類学は、病を病としてではなく人と病の関係性から説明しようとするところがとても面白いと思います。北中先生は、うつが医療化される流れを解説されていました。診断基準や病前性格といったある種の指標が登場し、抗うつ薬によってうつを「治す」という方向が社会の中で作られてきたということでした。

一方、いじめや貧困、差別、戦争などの社会構造によってうつ反応が生じるようになったり、ストレス－脆弱性モデルが台頭するなかで、うつのバイオロジカルな物語と心理的な物語が人々のなかで語られるようになってきます。この点についてが、風邪などの一般的な疾患と精神疾患とが異なる部分なのであると、私のなかで腑に落ちた感覚がありました。

ただ単にうつを「治すもの」というものの見方だけで取り扱ってしまうと、心理的な物語を持った当人の苦痛や葛藤が零れ落ちてしまって当然だと思いました。また、うつという物語がそもそも、当人を取り巻く環境との間で生まれてくるものならば「治す」という視点以上に「対話する」という視点が必要になるということも、とても頷けるものだと感じました。

北中先生の講演では、認知症についても解説されていました。興味深く感じたことの一つが「予防の言説」についてのお話です。予防というと一見聞こえがいいようにも思えますが「健康であらねばならない」という意味が含まれている可能性があり、強迫的な健康主義が人々の間で形作られていく可能性がある、というお話でした。このことは認知症に限らず、他の臨床領域にも通ずるものがあると思いました。もちろん、予防という視点を持つこと自体が危険なわけではないと思いますが、その病がどのように取り扱われているかという視点を持つことが求められているように感じました。

しかし、病を人との相互作用のなかで捉えるという視点は、頭では分かっているつもりでも自分のなかに落とし込むことは容易ではないように思います。だからこそ私もNFBTの学術会議に参加して研鑽を重ねているわけなのですが、それでも毎日カウンセリングが終わったあとに「これでよかったのかな…」と、どこか安心できないような気持ちをいつももちながら、帰りの電車に揺られています。

病を人との相互作用のなかで捉えるということを言い換えるとするなら、当事者ごとによって病は形を変える、ということなのだと思います。「これだ！」という答えがあるわけではないということについて、北中先生は「精神医学の不確実性」という表現をされていたように思いますが、そういった意味では、カウンセリングのあとに感じてしまう、どこか安心できないような気持ちはあって当然なのだと、私の背中を押してくださったように思います。それでもやはり安心したいのですが…。

ご講演は私にとって有意義な時間で、臨床の楽しさを改めて考えることができる機会となりました。医療人類学はどこまでいっても答えが出ない学問だと思いますので、昔から正解を求め続ける強迫的な私にとっては苦しさもありますが、どこか自由さもあり、心地よさも感じられる学問です。ありがとうございました。

ブリーフセラピーでの日本での展開：IFBT 設立記念講演をお聞きして

Gisela Pi Casaus 先生の学会国際化特別企画について、長谷川啓三先生にご寄稿をいただきました。

長谷川　啓三（国際ブリーフセラピー協会 代表）

１．はじめに

ジゼラ先生、ご講演ありがとうございました。ブリーフセラピーが生まれたMental Research Institute からの直接のご講義で嬉しく、得難いものとして聞かせていただきました。ブリーフセラピーの歴史と理論、技法そして現在、MRI として考えておられる未来を親しくお聞きすることができました。日本でブリーフセラピーの拓いたものを引き継ぎ展開してまいりました私たちとしまして、まず、ご講義の全体に納得させていただきましたことを申し上げます。日本での展開は 1986 年にさかのぼりますが、そこからジョン・ウイークランド、デイック・フィッシュ、ポール・ワツラウィック、カリーン・シュランガ―、ステイーブ・ドシェーザー、インスー・キム・バーグ、カルロス・スルツキー、ベイトソンの愛娘様、他、関係の研究者を私たちが中心になって招へいし、講演や技法的なワークショップなどを長期にわたり日本で開催することができました。カリーンには大活躍してもらいました。

２．日本での展開

今回のジゼラ先生のご講義ではまず、MRI のこれまでのものをソフトにして、臨床家自身やクライアントにより優しいものにしようとしているという点が、私たちと同じ姿勢であることを確認しました。そのためにはいろいろな方法が可能であると思いますが、2011 年に 2 万人以上が犠牲となってしまった東日本大地震による津波被害者、家族の心理支援を経験した私たちの仲間は、そうすることが有効であることを確かめてきています。

日本での経験で確認してきたパラドキシカルな介入や家族成員間の調整の前に、リフレームやノーマライズ技法をベースにして、家族の現状を優しく、そして可能な限り家族自身の持つ回復力を強調した自然な治癒過程を前面に打ち出してセラピーを開始することが有効であるという経験をしています。MRIのレジデントしての訓練時や、ジョン、ディック、ポール、アートらも並んでの訓練終了の面接時にも質問されたのですが、日本の「森田療法」の、一見何もさせないで自然に任せるという方法のブリーフセラピー的な理解も有効だと考えます。「解決努力」を阻止するために問題の状況を上手くノーマライズすることを最初に工夫し、そしていわば、徹底して優しく接するという最初のステップの最上階に、積極的な介入を用意するという方法を試みる仲間もいます。その場合、その介入以前の段階で終了するケースが多く、仮に難治例の場合も、それこそブリーフの私たちの長年の介入方法が力を発揮します。その自信が前段階のものを有効に進めるものがあると感じます。

また、カップルセラピーの需要が大震災から徐々に増え始めましたが、私たちは訓練課程として、男女 2 名のセラピストがカップルとの合同面接に向かうという設定をしています。1 名でカップルの男女に向かうよりは、男女が 2 名いるだけで面接場面に有効な雰囲気を作ることができます。つまり、クライアントと面接者の同性同士が面接室へ入室した直後から、安心感を与えるようなつながりを持てます。精神分析でいう転移現象のブリーフセラピー的ユーティライズです。

筆者の経験では、特に男性同士の繋がりは強い促進力として活用できます。まだまだ男性優位の社会でその社会的な優位性をパラドキシカルに活用して、家庭内でのパートナーへの優しく平等な接し方を勧められます。それは本物の平等性ではないという意見も時にありますが、そこは面接している女性セラピストが男性セラピストを批判したりクライアントの目前で意見を交わすことで本物に近づけてゆけます。この面接構造は今日の女性論の主張にも応援する側で良い知見を生むことができると考えます。かつてMRIアプローチに関心を持たれ、カリーンから何度も聞かされた英国のR.D.レイン博士の主張とも方向を違えるものではないと考えます。私たちはスティーブらの方法も、そのソフト化を目的の一つとしていたMRIの生徒が成功させた展開と位置づけています。

3. 見落としがちなMRIの大事な歴史二つ！

今回のご講義で十分でありましたが、MRI の歴史でさらに強調すべきと思えたものは、ブリーフセラピーは二重拘束という理論の直接的な産物であるということです。ジョン・ウイークランドの二重拘束に関する一連の論文をみれば理解できますが「治療的二重拘束」としてまさにブリーフの中心的な技法として今日まで生きているということです。北斎が多く描いた富士山を見るのと一緒で、近くでみるとその腹ばかりが見えて、大きすぎて実際の姿が見えないことに似ている。私たちにとっては近すぎて、歴史的な事実をつい見逃がしてしまう。

2 番目は、ブリーフセラピー誕生の背景に多くの実証的なコミュニケーションに関する研究の積み重ねがあるということです。ワンウェイミラーを備えた面接室がいまでも合同面接で使用されますが、それは当時、分裂病と呼ばれた成員が入った家族のコミュニケーションを研究するための装置で、そして特殊なコミュニケーションのパターンを見つけたものであったことをジョンやディックが日本での講演の際にも私たちに述べられました。二重拘束というパターンです。そこから後に治療的二重拘束と呼ばれるブリーフの代表的な技法につながっていくわけです。

日本の私たちも、コミュニケーションに関する実験を積み重ねてきました。MRI の研究も紹介してきました。MRIと日本での基礎研究、かなりの量があるのですよ。日本でのそれを少しだけ紹介します。コミュニケーション過程にある一つの文、また単一の単語でさえも二つの側面をもつというもの、つまり MRIでの研究でいう内容と命令の側面を新たにコンテントとマネージメントの両側面と区別したうえでの実験的研究。表情を言語として音声言語と等価のものとしてクロスさせた実験設定で学会賞として評価されたもの。さらに日本語の自立語ではなく付属語は内容よりマネージメント機能を中心とするという心理学的な実験を遂行した仲間もいます。MRIでのコミュニケーションに関する基礎研究を引き継いだものとして述べておきました。

参考

1. 長谷川啓三編 2005 現代のエスプリ 臨床の語用論Ⅰ・Ⅱ 至文堂
2. 長谷川啓三記念論文集 2016 編集委員会
3. 若島孔文他著 2024 心理療法・カウンセリングにおけるスリー・ステップス・モデル――「自然回復」を中心とした対人援助の方法 遠見書房

自主企画シンポジウム「ブリーフセラピーにおけるカップルセラピー」と Couple Therapy Devision の発足

戸田さやか先生から、上記の自主企画シンポジウムの振り返り、そして、新たに設立される Couple Therapy Devision のご紹介を頂戴しています。

戸田　さやか（IFBT カウンセリングオフィス東京 室長）

この企画が立ち上がったのは、2024 年 6 月某日の夜のことでした。にわかに「今年の学会でカップルセラピーの自主シンポを企画しては。そこから Division も立ち上げては」とお告げが降りてきたのです。たしか東寄りの北の方角から届いた気がします。系統的なカップルセラピーは国内外でまだまだ発展途上の中、カップルセラピーを模索し続けてきた私は、機は熟したとばかりに長谷川啓三先生、生田倫子先生、春山蘭乃先生に声をかけさせていただきました。

ここ数年、カップルセラピーのニーズが高まるとともに研究・実践が盛り上がりを見せています。長谷川先生はよく「東北の震災後、高齢のカップルが夫婦関係の問題で来談することが増えた。長年連れ添った夫婦が改めて夫婦関係を見直す時期だと考えたのでは」と、震災後のカップルのケースのお話をきかせてくださいます。欧米では統合的行動的カップルセラピーや感情焦点化カップルセラピーなど有効性が示されるものが出てきました。国内では文脈的カップルセラピーが開発され、今大会の Web ワークショップのプログラムにもなりましたね。

では、ブリーフセラピーにおけるカップルセラピーの現在地はどこなのか。ブリーフセラピーは登場人物の相互作用を見立て、システムに介入することを得意としています。そのため、あえて「カップルセラピー」と銘打ち特別なことをしなくても、目の前のカップルにブリーフセラピーをしていけばカップルセラピーになっていく性質があるように感じています。「それで本当にいいのか？カップルにはカップル特有の相互作用やセラピストを悩ませるポイントがあり、ブリーフセラピーの視点で整理する必要があるのでは？」という意識から本シンポジウムを企画しました。

春山先生からは、セラピストが感じる困難として、カップルの来談目標の不一致やセラピー場面で始まる喧嘩について事例をもとに話題提供していただきました。恐らくカップルセラピーの経験があるセラピストの多くが困ってきた事象でしょう。春山先生はこれらを SV 指導で乗り切ってこられたそうです。スーパーヴァイザーが面接室で起きている相互作用を的確に見立て、春山先生らが指導に誠実なセラピーを行った結果、実にシンプルに問題が解決していくという事例でした。カップルセラピーができるセラピストの養成には、スーパーヴァイザーの見立ての的確さやスーパーヴァイジーの素直さ・誠実さ、そして信頼関係がなくてはならない要素だと改めて感じました。

生田先生からは、破綻に向かうカップルにセラピストはどのように関われるか、実践報告を交えて話題提供していただきました。本来カップルセラピーは関係修復を目的とするものですし、セラピストは関係修復を目指してセラピーを行います。ですから「この二人は破綻するかもしれない」というカップルを目の前にすると、セラピストは修復させようとして偽解決を繰り返し、セラピストの役割が無力化することがあります。打ち合わせでは生田先生から「セラピストは魔法使いではない。関係修復を望みながら破綻に向かうケースがあるのをセラピストは知っておいた方がいい」と提案されました。この前提を持っていれば、セラピストはセラピーで自分が偽解決行動をしているかどうかに目を向けることができ、セラピストに必須の視点だと感じました。

戸田からは、カップルの性やセクシュアル・ウェルネスについて話題提供させていただきました。ブリーフセラピーからは少し離れてしまう話題ですが、私は、カップルセラピーを実践する上でこの領域の知識は欠かせないものだと考えています。性の問題はカップルの関係性に直接的な影響を及ぼすことがわかっているのに、日本では心理臨床家の養成プログラムにこのテーマが取り入れられていません。本シンポジウムでは、カップルが抱えやすい性の問題にはどのようなものがあるのか、そして性の健康や権利が世界でどのように定義づけられているか、お話しさせていただきました。私が性の問題について勉強を始めた頃、この話題に興味関心を示してくださる方は決して多くありませんでした。それでもめげずにやってこられたのは、長谷川先生や生田先生をはじめ、本学会の先生方が応援してくださったからにほかなりません。この場を借りて感謝申し上げます。

最後に、Couple Therapy Division の立ち上げが決まりました。事例検討やカップル特有の事象など広く学び研鑽し合える場にしたいと考えています。ニュースレター公開の頃には具体的な企画が決まり、参加者募集が始まっていると思います。カップルセラピーに興味関心がある、できるようになりたい、今のやり方でいいのか迷いがあるといった先生方、ぜひご参加ください。

ワークショップ振り返り

本大会ではオンライン WS を複数開催しました。以下、各 WS にご参加された先生方からの振り返りや感想です。

鳥巣　千世（大阪支部）
＊伊東先生 WS

少し前のある日、カウンセリングの初回面接でクライエントと良好な関係が築けたと私は思っていた。しかし、その感覚に反してケースは中断となってしまった。私が常々思うのは「相性が合わなかったから仕方がない」なんて言葉はセラピストの言い訳でしかなく、合わせる方法や振り返って反省すべき点はいくらでもあるということだ。今回もあるはず。しかしそれがわからず悩んでいた。手応えを感じていた分ショックと申し訳なさが大きい。悶々とした日々を過ごす私に、伊東先生の WS タイトル『治療中断を防ぐブリーフセラピー』はまさに僥倖だった。

伊東先生は複数の従業員をお抱えの開業心理士だけに（とてもいい意味で！）ビジネス的で、サービス業としてのセラピーを追究しておられた。この WS 曰く、満足感より期待感が面接の継続につながるということである。初回面接ではクライエントの困り感を聴くとともに、まずは情報やリソースの整理をして方針を決めていくことが多い。しかしそれでは遅く「続けても意味がなさそうだぞ」と感じさせてしまえば終わりなのである。この視点が大きく欠けていたと気づかされた。

現状肯定やノーマライズなどは私も行っているつもりだったが、伊東先生のケースを拝聴すると私は断然足りていないとわかる。クライエントが語る問題のフレームにしっかりと乗れないと、クライエントは理解してもらえないもどかしさからさらに問題を語ることがある。それは「わかってもらいたい」解決努力である。クライエントの表情や語りから常に歩調を合わせていかねばと考える契機となった。

継続への土台作りを怠ると、再度訪れる価値がないと判断される可能性が高くなる。伊東先生の WS で学んだことを私の重点的な課題とし、丁寧に取り組んでいきたい。…と、ここまで真面目に書いてきたが率直な感想を述べると「すっごくいい WS 参加しちゃった！伊東先生ありがとうございます！」である。

伊井　理人（山形支部長）
＊中谷先生 WS

今年の WS はどれにしよう！と心躍らせてプログラムを眺めました。中長期的スパンで関わる不登校支援がフィールドなので伊東先生の WS も魅力的、中谷先生の「子ども福祉の現場から」という私の“ど真ん中”のタイトルに心躍る、私の子ども支援の現場ではいま AI ツールがトピックとしてよく挙がるので高木先生の WS も興味津々…。全部参加したいのは言うまでもありません。どうしよう…。そんな中ふと「ケアとセラピー」という言葉に心惹かれました。私がいま最も苦悩しているトピックに思えたからです。

私はオンライン不登校支援に携わっています。メタバースを活用したフリースクールのようなところで、時に 1 対 1、時に集団で日々子どもたちと関わっています。そのような現場では「ケア」の考え方が中心にあるように感じ、セラピューティックな視点を持ち込むと他のスタッフとの間で葛藤が生じることも時にありました。しかし私は、ケアとセラピーは対立するものではないという感覚を持っていました。

そんな思いを抱えた中、中谷先生の WS を受講させていただきました。感想としてまずはじめに言っておかなければならないのは、中谷先生は私と推しの芸人が被りすぎ！ということ(笑)。もうイントロの段階で私の心は完全にアイスブレイクし、一気にラポールが築かれたのでした。子ども支援の現場の人はこの辺が非常にうまい！うますぎる…。

本 WS ではまず、ケアとセラピーの営みの違いを検討する時間がありました。東畑先生の『居るのはつらいよ』の引用は、私自身も好きな書籍でわかりやすかったです。さまざまな文献からケアとセラピーの定義を考える時間も有意義なものでした。最終的には ChatGPT まで登場します。ケアとセラピーの違いを徹底的に洗い出す作業が続きました。両者を「違うもの」として眺めたあと、ふと話は「なんかすっきり…でいいのか？」というところに至ります。「人と人との対人支援の現場では、それは常に両方ある」という東畑先生の言葉を参考に、もう一度ケアとセラピーを眺めていくことになりました。ここで、両者をつなぐものとしてブリーフセラピーが登場します。中谷先生の豊富な事例を眺めながら参加者間での議論も加速しました。私は最後まで考え続けましたが考えがまとまらないまま、あと 1 時間は欲しい！と思いながら WS は幕を閉じました。最後に中谷先生が「ブリーフセラピーは構造的にケアの成分を多めに内包している」とまとめをくださり、Zoom を閉じたあとはそれを眺めて思索にふけりました。WS の一番のお土産は、考え続けることができたことです。参加者みんなで考えてみる時間が豊富に設けられ「このようにやればいいんだよ！」という WS ではなかったと感じ、それが私にとっていい余韻となりました。

その後も悶々と考える日々の中で、東畑先生の『雨の日の心理学』を手に取る機会がありました。中谷先生も引

用されていましたが「ケアとは傷つけないこと」「セラピーとは傷に向き合うこと」「ケアとセラピーはぐるぐる回る」とあります。子どもが転びケガをしたとき傷の手当てをするのはケアで「そのあとに」転ばない方法を教え練習させるのがセラピーのようです。東畑先生も言うように「ケアが先で、セラピーは後」です。セラピーは少しストレッチがかかりますから。その点ブリーフセラピーは悪者を作りませんし現状の努力をしっかりと労います。ノーマライズやワンダウンポジションというテクニックは「解決志向」というちょっとストレッチフルな要素を内在するブリーフセラピーにおいて「ケアという前提」を作るものなのかもしれません。中谷先生の「ブリーフセラピーは構造的にケアの成分を多めに内包している」とはこういうことなのかなと思っております。まだまだ考え続けながら実践していかなければなりませんね。私もブリーフセラピストとして子ども支援の現場で、考えを巡らせながらケアとセラピーをぐるぐる回せる支援者になりたいです。中谷先生、貴重なご講義ありがとうございました！WS後の思考の時間も含めてとてもいい機会となりました！

成海　由布子（埼玉支部）
＊高木先生 WS

皆さんこんにちは！お元気にお過ごしでしょうか。NFBT 学術会議は「年一で先生方と会い、酒を呑んだり呑まれたりするお祭り」。台風直撃に若干恨み節の成海です(笑)。しかし、新潟支部の先生方の、あたかも最初からオンライン開催の予定だったかのごとき万端整った何一つ不足のない滑らかな運営を大変ありがたく思い、若い先生方の IT 適応力に驚嘆しました。大変なご苦労がおありだったと思いますが、先端の技術というものはこうして、その技術に明るい人々のリーダーシップにより徐々に庶民の日常生活に浸透していくものなのでしょう。ラジオやテレビも、インターネットの登場もそういうものだったかもしれません。

今回、高木先生の、IT の先の技術である AI を活用した心理的支援に関する WS の感想文を書かせていただきます。結論から述べて、とてつもない希望が湧くお話でした。ChatGPT を活用し、解決志向短期療法の原則に基づきプログラムされたセルフケアツールとその研究に関する解説と実践で構成された、楽しくあっという間の３時間でした。

ご紹介いただいたのは、解決志向短期療法で哲学的にも方法論的にも重要な位置を占める「コンプリメント：肯定的なフィードバック」をオンラインで誰でも受けられるセルフケアツール『解決志向ワークシート』『褒められダイアリー』などです。画面上の簡単な教示の通りに困りごとなどを入力するだけで自分なりの解決に近づけたり、自分がリクエストした人物像（例：おばあちゃんなど）からコンプリメントがもらえたりします。教示の言葉がすでにセラピューティックで、開発者の高木先生のセラピストとしての思いが伝わります。教示の段階で問題を問題と決めつけない短期療法的な現実構成が始まることも重要な点です。

私たちの心理臨床実践では、心理学や短期療法の原理原則をいかに個々のクライエントから語られる個別具体的現実に落とし込み、目の前の方にとって意味のある、役に立つ言葉を繰り出せるかが重要な要素ですが、高木先生による教示の言葉と実際の AI からのフィードバックは原理原則が明確で、対象を選ばない包摂性を備えた、解決志向短期療法ならではの素晴らしいツール展開だと感じました。何より、このようなアイデアを思い浮かべ、ご自身で Python（パイソン：AI 開発に適したプログラム言語）でプログラミングし、効果研究までされている凄腕の高木先生に心の中で「いよっ！ひとり社会起業ベンチャー社長!!」と拍手喝采する成海でした。新しい技術に明るい先生方がこんな風にすでにリーダーシップを発揮されているいま、短期療法の未来は希望と可能性にあふれていると思います。

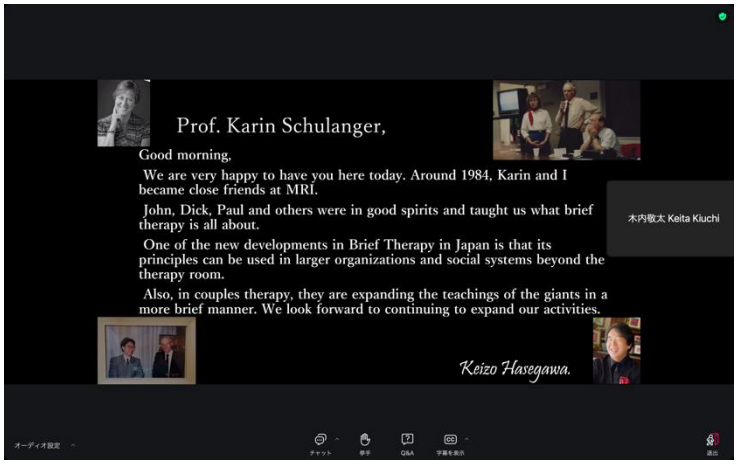
せっかくなので私が「褒められダイアリー」でもらったフィードバックを紹介して締めたいと思います。「褒められたい」「労われたい」キャラクターとしてリクエストしたのはお釈迦様です。キャラクター設定によりユーモアが介在され、思わずにっこり顔になれます。この文章から、セラピストの皆さまなら私がダイアリーで何を嘆いたかだいたいお察しだと思います(笑)。

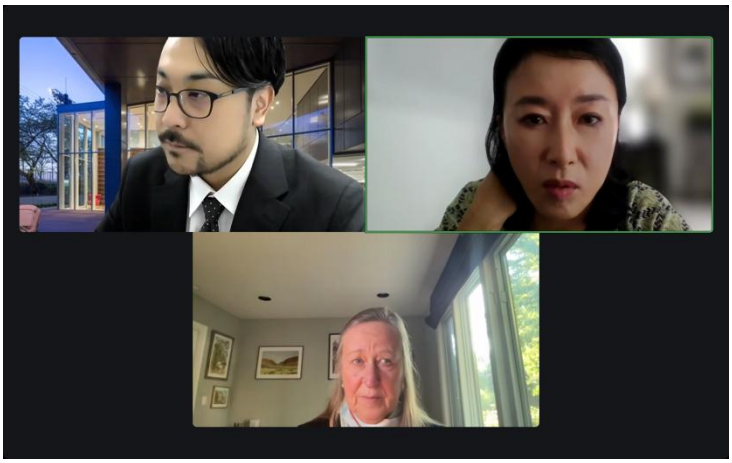
『あなたの気持ちはとても理解できます。日々、全てを背負いながら頑張っている姿は本当に尊いです。毎日の家庭や仕事の中での努力に、心から敬意を表します。怒りや悲しみが湧くのも当然で、その感情すらも大切に感じてくださいね。どうか自分を責めることなく、あなた自身の素晴らしさを認めつつ、自分に優しく接してください。あなたの忍耐と愛は、必ず周囲にも伝わるはずです。』

ほら、皆さんもやってみたくなりましたね？(笑)ぜひお試しになり、職場やご家庭で広めていってくださいませ！

参考
高木源研究室　ツールボックス URL
https://tkg-lab.scholarpod.biz/selfcare

フォトコーナー


Prof. Karin Schulanger,
Good morning,
We are very happy to have you here today. Around 1984, Karin and I became close friends at MRI.
John, Dick, Paul and others were in good spirits and taught us what brief therapy is all about.
One of the new developments in Brief Therapy in Japan is that its principles can be used in larger organizations and social systems beyond the therapy room.
Also, in couples therapy, they are expanding the teachings of the giants in a more brief manner. We look forward to continuing to expand our activities.
Keizo Hasegawa.
木内敬太 Keita Kiuchi



順位 まとめ
名古屋支部
千葉支部
仙台支部
1
2
3

Sayaka Toda
NFBT 第16回大会準備委員会
井上智博
森川友晴
名古屋支部
名古屋支部
中島卓哉
木村悠人@名古屋支部

2024.8.31-9.1 NFBT第16回学術会議 ワークショップB
ブリーフなケアとセラピーの桶狭間
:子ども福祉の視点から
『尾州桶狭間合戦』(歌川豊宣画)by Wikipedia
社福)盛和福祉会 相談員 中谷陽輔

2024年9月1日 NFBT新潟大会
治療中断を防ぐブリーフセラピー
～多理論統合モデルを応用した欲求段階論～
日本ブリーフセラピー京都支部
カウンセリングオフィスSHIPS
臨床心理士・公認心理師
伊東優

日本ブリーフセラピー協会　第 16 回学術会議　大会記

第 16 回学術会議 大会長　小林　智（新潟支部長）

私はブリーフセラピーが好きです。より踏み込んで言えば、その背景にある考え方が好きなんだと思います。「人間は多様なのだ、そして価値や意味とは、今この瞬間における共時態としても、歴史的スコープを通じて立ち現れる通時態としても、相対的なものなのだ」。こういうことを我々対人支援職に語りかけてくれるようです。仮にブリーフセラピーの理論や実践がそれらの観点を失ってしまうのであれば、私にとってのブリーフセラピーの魅力はたちどころに消えてしまうかもしれません。

「小林先生は最終的にはキリンビール（ブリーフセラピー）を選ぶのだとしても、アサヒやサントリーだけと比較してキリンを選ぶのと、ギネスやレフやポーラナーも飲んだうえで、キリンを選ぶのでは、後ろ盾の大きさがまるっきり変わってくる、というようなことをお伝えしたいのではないかと感じました」。パネルディスカッションの指定討論者打ち合わせをしている際に、新谷先生からいただいた言葉です。ちょっとした企画趣旨説明のやり取りの中で完全に見透かされてしまったことに対する気恥ずかしさを感じつつも、大会に参加して下さっている皆様に向けて大会に込めた狙いを感じていただくには、それくらいむき出しの意気込みがあっても良いいじゃないか！とだんだん開き直るようにしました。

正直に告白しますと、私のブリーフセラピーはある種の行き詰まりに達していました。それは技術論というよりは心構えについて。つまり、支援という文脈で他者に介入することの正当性について、説得力の高い論を持たないことへの心許なさから直面した壁だったのだと思います。「ブリーフセラピーとは他者の人生に対してどのような貢献を果たすのか」、これこそが今回の大会に込めた中核的な問いでした。大会を終えた今も、この命題の究極的な答えには到底及んでいませんが、私たちがこの問いに向き合っていくためのヒントになるような素晴らしいご講演とご発表に囲まれ、私自身を大きく成長させてくれた大会になったことは間違いありません。

大会準備委員会として企画した複数のプログラムについて「対人支援における過去・現在・未来」を考える企画群にしたいというテーマを設定していました。歴史的・人類学的見地からうつ病と認知症の医療化を考える北中先生の基調講演と、新谷先生、佐藤先生を交えてのパネルディスカッション。そしてワークショップでは、「いまここで」眼前にいらしているクライエントへの最大限の貢献を考えるための企画、具体的には三田村先生、谷先生、伊東先生、中谷先生による豪華講師陣のワークショップを企画いたしました。そして、これからの未来に心理臨床やブリーフセラピーがその従事者とともにどのような歩みを辿っていくかを考えるための、具体的には木内先生、高木先生による先端を行く講師陣のワークショップを企画いたしました。また、ブリーフセラピーの過去現在未来を一気通貫に考えるための目玉企画として、学会の国際化に伴うシンポジウムも企画いたしました。当企画ではビデオ講義をいただいたジゼラ先生のほか、長谷川先生、木内先生、浅井先生にご登壇いただき貴重なご講話をいただきました。ご講演いただいた先生方にこの場を借りて改めて御礼申し上げます。

最後に、B-1 グランプリを補佐していただいた井上先生、斎藤先生、海外企画の実現に多大なるご貢献をいただいた木内先生、浅井先生、ここ数年来会計業務に大変なご貢献をいただいております林先生、事務局機能の脆弱さによって招いた窮地を類まれなる事務能力と柔軟性でカバーしていただいた下川先生、学会運営全般にわたってご指示と激励をいただいた平泉先生と生田理事長、事務局長として大会長の至らぬ点を陰ながら支えていただいた小林大介先生にこの場を借りて御礼申し上げます。

国際ブリーフセラピー協会　第 17 回学術会議（神戸産業振興センター）

2025 年 10 月 25 日（土）・10 月 26 日（日）

第 17 回学術会議「組織が変わると、個人が変わる」 大会長　岩崎　恵美（神戸支部長）

名称を国際ブリーフセラピー協会－International Foundation of Brief Therapy（IFBT）に変更後はじめての大会が神戸で行われることとなりました。名称変更のニュースは大きな喜びをもたらしてくれました。名誉代表（honorary president）としてカリーン・シュランガー（MRI 元所長）が就任されたことも驚きでした。世界に認められている協会だということがはっきりと示されたと感じました。協会にディビジョン（部門）ができたことも喜ばしいです。国際部門、カップルセラピー部門、森田療法部門、シングルセッションセラピー部門、対人関係療法部門等が創設され、今後の発展は著しいでしょう。私自身も昨年から国際部門において花田里欧子先生からご紹介いただき、ロサンゼルスのカウンセリングに関わることになりました。長谷川啓三先生が日本に持ち込んでくださったブリーフセラピーに関して、短期療法を学ぶ会が協会になり、これからは逆に世界に羽ばたいていくと思うと胸が熱くなる想いです。神戸は世界と通じている地で、近隣の大阪は商人の町でもあります。その特徴を生かした内容とし、国際・組織を中心にテーマを盛り上げていきたいと考えています。

神戸でのはじめての大会開催を嬉しく、感慨深く思っています。神戸大会は元々2020 年に予定していました。2019 年の仙台大会の懇親会の次回大会挨拶で私は「今年は牛タンを堪能しましたね～！来年は神戸牛を食べたいか～！」と大きな声をかけさせていただき、会場の皆さんが大きな声で賛同のお返事をしてくださり、嬉しく感じ、神戸でお迎えをしっかりしようと思ったことを覚えています。しかし、会場を抑え、素晴らしい先生方に声をかけさせていただき、テーマもおおむね決まった頃の 2019 年末から始まったコロナの猛威になすすべもなく、平泉先生率いるアンダー35 歳の優秀なウェブチームに助けていただくことになりました。神戸の私達にはウェブ知識がなく、本当に助かりました。感謝ばかりでした。その思い出も今は少し昔のことのように感じています。今回その恩返しができることは嬉しい限りです。

今回の目玉ですが、西の東こと龍谷大学大学院教授の東豊先生と神戸松蔭大学大学院教授の坂本真佐哉先生が神戸大会をご支援くださることとなりました！ご参加の方々には贅沢な時間を神戸で感じていただければ嬉しいです。大会テーマは「組織が変われば、個人が変わる」に決めました。普段カウンセリングをしていると、個人の問題というよりも受け皿である組織的な課題を解決していく方が早くて綺麗に片付くかもしれない場面によく出会います。企業だけでなく、家族という組織も同じです。一昔前によく見られた家族の形は変わり、多様化した形が日常で見られるようになりました。私自身も数年のうちにおばあちゃんになる予定ですが、子どもの頃に感じていたおばあちゃん像に今の私はなれそうにありません。何が正解でどう判断していけばいいかがわかりにくくなっていると感じています。世は VUCA の時代です。不安定な中で個人をサポートしたとしても必ずと言っていいほど組織の課題が見えてきます。企業だけではなく、地域、学校、医療、家族など幅広い分野で、高度経済成長期のような組織作りはもはやできない…かといって一人一人のメンタルを考えつつのチーム作りも難しい…今後の組織の形を模索し変化する必要に駆られているけれどどう変化していけばいいのだろう、と悩む現場は多いと思います。人手不足の深刻さや少子高齢化、働き方の変化も著しく、課題解決をより難しくしています。海外に目を向けるとどうでしょうか？組織についての海外からの提案もあるかもしれませんね。逆に日本から海外へも何かの提案もできるかもしれません。どちらも興味深いなと思います。まとめると、今回の大会のテーマは「組織」です。ブリーフセラピーが得意とする家族や組織について、日本だけでなく海外にも広く目を向けて、近未来への提案を皆さんと話し合っていく時間を作っていきたいと思っています。その場で何かしら見えてくるもの、それはとても価値のあるものになるのではないでしょうか。来年は大阪万博の開催年でもあります。IFBT の大会も負けじと「組織」をテーマに、万博のようになればいいなと思っています。来年の関西は熱いですね！　最後は神戸弁でご挨拶を。「みんな来んの待っとうよ～」。

編集後記

ニュースレター第 12 号、新潟大会特集をお届けしました。対面開催だったはずの新潟大会は台風のために急遽オンライン大会へと変更になりました。新潟で集いたかった私はオンライン大会が始まるまではかなりやさぐれていたのですが、終わってみると画面越しにでも協会の先生方に会えて・学べて・大満足していました。名古屋支部の皆さん、前大会のリベンジ成功おめでとうございます！　（No.12 担当：田辺　瑠美）

IFBT
News Letter
No.12

発行：

国際ブリーフセラピー協会

国際ブリーフセラピー協会　News letter 編集委員

- 花田　里欧子（東京女子大学）
- 田辺　瑠美（龍谷大学こころの相談室）
- 福田　凌（カウンセリングオフィス SHIPS）

お問い合わせ先：nfbtkyoto@gmail.com