



第5回学術会議 懇親会 成瀬先生を囲んで

NFBT News Letter Vol.1

Jan.7.2014

特集 第5回 NFBT 学術会議 IN 名古屋

NFBT News Letter 創刊

第5回 NFBT 学術会議特集 特大号

2013年11月23・24日、中部大学名古屋キャンパスに於いて、第5回NFBT学術会議（通称：『ブリーフセラピ-祭り』）が開催されました。大会長の三谷聖也先生から開会が宣言され、海外からの超豪華な先生方から届いたメッセージが紹介されました。また、アメリカのソリューション・フォーカスト・アプローチを牽引するSFBTAの会長 Lance Taylorとskypeを使って生コメントをいただくという斬新なアイデアをもって開会式は大盛り上がり。生田理事長からの「これくらいの英語力で海外の学会に参加することができます」という言葉は私たちが強く力づけてくれました。

第2回 B-1 グランプリ

開会式の後には、昨年同様開催されている、ナンバー1ブリーフセラピスト決定戦（通称：『B1』）が開催されました。「そんなことやっているのは日本だけだ！」と海外ゲストにも驚かれる本協会独自のお楽しみ

企画です。昨年度は銀座サロンが優勝し、連覇に燃える銀座を他の支部が阻止できるか！という点に注目が注がれていました。

本年度は、仙台支部、銀座サロン、横浜支部、京都支部が参戦。ひきこもり状態にある子どもを抱える夫婦の事例に取り組みました。どの支部も善戦しましたが、クライエント票、フロア票、および審査委員長票による投票の結果、栄えある第2回B1を制したのは仙台支部でした！ITCの水谷久康先生より、優勝カップの授与、および講評をいただきました。

水谷先生からはA4にして14枚のコメントをいただきました。本来であれば全文を紹介できればいいのですが、紙面の関係で抜粋して紹介させていただきます。また、仙台支部の2人からもコメントをいただいておりますので併せて掲載いたします。



三谷聖也先生より 開会のあいさつ

大会長の三谷先生より、「古今東西、老若男女みなで楽しみましょう」とイキなご挨拶をいただきました。



海外ゲストからskypeで生メッセージ



優勝した森川・張ペア

B1 までのあゆみ

森川夏乃（東北大学大学院教育学研究科博士課程後期）

「このたびは、B1 という貴重な機会をいただきありがとうございます。この場を借りて御礼申し上げます。

2013 年の B1 に出場することが決まったときは、人前に出るのが非常に苦手な私は、ちゃんとしたセラピーができるのだろうか、そもそもセラピーができる程度にしゃべることができるのだろうか、目が回らないだろうか・・・と多くの予期不安を抱えておりました。しかし、B1 までに張さんと少しずつ練習を重ねてくる中で、2 人それぞれの役割がわかってきて、互いの存在を非常に力強く感じるようになりました。張さんは普段からユーモラスで柔軟な発想の持ち主であるため、セラピーではユーモア・コンプリメント・介入を積極的にいれてもらうようにしました。自分一人では到底出てこない発想も、張さんからポンと出てくるので、セラピーの幅が広がり楽しさが増したことを覚えています。また、先輩、後輩など色々な人にクライアント役をしてもらい、そのたびに率直な感想や先輩からは技術的な指導を頂きました。その中で、少しずつ自分のセラピーの改善点が明確になってくると、次の練習が楽しみになってきました！そし

て、何より毎回私たち 2 人の練習を録画したビデオをチェックしてくださった若島先生のご指導あって、B1 当日に行ったようなセラピーに行きつくことができたといえます。若島先生は、一つ一つの質問やコンプリメントについて細かくおっしゃることありません。むしろ、20 分の練習ビデオの冒頭 10 分を見て、「悪循環に焦点をあてて！」「もっと悪循環を想定した質問を！」とセラピーの運び方について実にブリーフなご指導をしてくださいました。毎回先生に確認していただくことで、少しずつ 2 人の自信にもなりました。このようなご指導があって、私たちは無事に B1 を迎えることができました。

こうして多くの方の力を借り、当初は予期不安だらけでしたが、B1 本番は思ったほどの緊張もなく乗り切ることができました。(B1 出場はあがり症の私に対する介入だったのででしょうか。)最後になりますが、ご協力してくださった方、ご指導してくださった方、励ましてくださった方、たくさんの方に御礼申し上げます。そしてこれからも日々邁進します！」

張新荷（東北大学大学院教育学研究科）

「今回の B1 に出場させていただき、とてもいい経験になりました。学会の前 2 ヶ月ぐらいから、森川さんと練習し始め、毎週先輩後輩の方々に協力していただき、合わせて 6 回のロールプレイをしました。他のグループに比べて、学生としての私たちは時間の調整、クライアント役の確保など練習の条件を整えやすい環境におかれているので、練

習を重ねることができ、それは優勝に繋がっていると思います。毎回の練習で録画しており、その後若島先生の指導を受けたり、クライアント役の方に感想・意見をいただいたりした上で、二人で話し合い、ソリューションより悪循環の方向性で探っていくこと、10 分ぐらいの時点で悪循環を描くことができたリフレミングをいっぱい入れた上で介入に導くこと、中国出身のアイデンティティを取り入れることなど、事前に決めておきました。森川さんはメインで、キャプテンみたいに面接の全般をコントロールする一方、私はサブとして何をすれば役に立つのかを考えた時、タイミングを狙って中国出身の背景を利用しリフレミングを入れたり、ジョークのセンスがあるとたまに言われているのでユーモアを入れたりすることが役割だと決めました。要するに、私たちは練習の中でいろいろやってみて、試行錯誤の中で戦略や方針を立て、本番に臨みました。中国の諺で言うところの“功夫不负有心人”、その意味は努力したものは報われるということです（笑）。正直に言って B1 中の戦略をそのまま普通の面接に用いられる部分もあれば、適用できない部分もあると思うし、実際の場面において他のグループの方がクライアントにフィットするかもしれないが、私たちは 20 分の間に現段階の腕と力を出せ素直に嬉しいと思います。」



水谷先生による講評と表彰

第二回 B-1 グランプリ支部対抗決定 戦審査を通じて

水谷 久康

(ITC 家族心理研究センター)

授賞式後のコメントについて、少し補いたいと思います。辛口のコメントにしたのは私共の指摘を理解し今後のスキルアップにつなげていただけるレベルに達していると考えたからです。4チームで同様に物足らなさを感じた点が「介入課題」の扱いについてでした。ブリーフセラピーにおいて、構成主義とインタラクティブ・コミュニケーションの視点は極めて重要です。クライアントの現実構成とコミュニケーション関係についての情報が少ないまま、セラピストの思い(込み)のみから作られた介入課題は、往々にしてクライアントには採用されず捨てられてしまいます。実行されないか、あるいは実行しても効果がなかったという報告を受け、セラピストをがっかりさせ、場合によっては、クライアントが本気で問題を解決しようとしているのかセラピストが疑うという事態に陥りかねません。

なぜクライアントについて精緻な情報が必要なのでしょう。「ソリューション・フォーカストは例外を探り、それを課題としてクライアントに渡すのみで、問題を解決する」のであるから、問題について尋ねる必要はないはずですが、これは、理論的にはそのとおりであり、数多くの経験と高いスキルをもった熟達したセラピストには可能でしょう。しかしながらインスーが“detail”と強調したように、ド・シェイザーが“What something else?”とクライアントに情報をさらに求める質問が好きだったように、丁寧にあくまでも丁寧にクライアントに詳細を尋ねるという姿勢はブリーフセラピーの肝です。初めから

クライアントであるクライアントはいません。クライアントとしてセラピストの前に来なくてはならなかったのは、彼らの問題解決能力が欠如・不足しているからなのでしょう。ブリーフセラピーではそのように考えません。問題を解決するための努力がうまくいかず、他の解決法も見いだせなくなっている偽解決悪循環の中にいるだけであり、クライアントは必ず自らの力で、あるいは自らの周囲にある資源を活用して、問題解決ができるのだと確信しています。私たちはあくまでもクライアントおよびクライアントの周囲に、問題解決の資源があることを疑いません。だからこそ、クライアントについての精緻な情報を求めるのです。

また、詳細な質問は、クライアントを尊重するというところにほかなりません。クライアントの多くは自らが出会った問題が、いかに解決が困難で、あらゆる試みと考えられるすべての努力をしても解決が不可能であり、それゆえに絶望的であるのだということとを伝えたいという気持ちを持っています。構成主義の観点で、かつインタラクショナル・コミュニケーションの視点で、これを丁寧に聴くことは偽解決悪循環を知るために有効なだけでなく、いかに自分たちが困難と闘ってきたのかを分かってもらいたいというクライアントの思いに応えることにもなります。その後のセッション参加へのモチベーションを高める効果もあるでしょう。

このようにブリーフセラピーはクライアントを極めて尊重するアプローチ法であるといえます。にもかかわらず、「課題を指示するなどクライアントに対して操作的であり、クライアントの思いを大切にせず、見下している。」という誤解・批判を受けてきました。これは一部正しいのですが基本的には誤解というよりも偏見であり、悪質な攻撃とさえ

いえます。一部正しいと述べたのは、クライアントの今・ここでの「感情」や「思い」に焦点を当て洞察を促すような類のアプローチ法ではないのだ、ということをお願いがためです。付け加えると、クライアントの学習を促すような、すなわちクライアントは問題を克服するためには何かを学ばなければならない、劣ったあるいは何かを欠いている存在だとみなすような、現在日本で流行しているアプローチ方法でもありません。そして、このことこそが、実はブリーフセラピーがクライアントを最も尊重しているアプローチ法であるという証でもあります。クライアントは相談室の「今、ここ」で何かを得るのではなく、セッション終了後の現実の世界の中で、彼ら自身の力によって問題解決をなすと確信しているのですから。

次に、タイムマネジメントの意識を持ってほしいということもお伝えしました。今回は20分間のセッションでした。私はどのような時間設定であっても、限られた時間でセッションを構成します。セッションのマネジメントはセラピストによってクライアントのニーズに応え、自由に構成されるべきなの言うまでもありませんが、今回のケースを例にとれば、およそ前半3分の2、すなわち最大15分は詳細を尋ねることに使うでしょう。そして残りの5分程度をコンプリメントと課題指示に使うことになります。再度述べますが、初回面接においては特にクライアントの現実構成の詳細をなるべく丁寧に聞くことは大切です。またIPのコミュニケーション連鎖や環境についての情報も得るべきです。年齢も含めて家族構成やその職業は必須です。不登校や引きこもりの場合、家族外とのコミュニケーションのチャンネルはどうなのかもほしい情報です。

また、クライアントの現実構成を聞く中で不自然と思われる点は放置してはいけません。これも指摘しましたが一例としては、健康的なイメージもある高校球児のIPが、なぜ卒業目前になって大検があるからと突然退学したのか。両親共に相当ショックであろう出来事なのに、両親からの訴えは卒業後の引きこもりエピソードばかりで、セラピストの聞き取り方もそうなっていました。他にも、父親によるとIPの部屋は暗いというが、その暗さは心象的なものなのか現実に暗いのか。昼間のIPの行動は両親ともに分からないというが、平日はともかく休日はどうなのか。すべての休日の朝から晩まで昼間に例外なく両親は外に出

ているのか。もしそうならばそれ自体が不自然です。またIPとのコミュニケーションは、唯一息子の部屋のドア前でする父親との野球の話だけだというが、家の中で顔を合わせるならノンバーバルなコミュニケーションはあるはずではないのか等々…不自然さをつぶす質問をすることで、解決への資源や例外が見えてきます。クライアントが語らない事実は、クライアントの現実構成の中から欠落しているか価値の小さいこととされていることである可能性があり、その結果としての偽解決になっていることもあるからです。

ブリーフセラピーの肝は丁寧さであると述べましたが、言い換えると「くどさ」でもありま

す。インスーはクライアントが質問に「わかりません」と応じない場合、他のやり取りをしたのちに少し聞き方を変えながらも同じことを繰り返し尋ね、回答を導き出していました。くどく尋ねることはクライアントに失礼なのではないかと億劫になるかもしれませんが、それは逆です。クライアントは現実の大変さを理解しようとして詳細を尋ねるセラピストを身近に感じます。もし失礼だと感ずることがあるなら尋ね方が失礼であったからです。今回のケース、しかも20分のセッションで上記のようなことをすべて尋ねるなんて不可能だと思う方もおられるかもしれませんが、十分できます。このことを含めて習熟あるのみです。

大会記念講演「身体と心の関連について—身体の抵抗処理から学ぶ—」

成瀬悟策先生（九州大学名誉教授・日本臨床動作学会理事長）

鶴光代先生（東京福祉大学教授・日本心理臨床学会理事長・日本臨床動作学会常任理事）

初日の午後からは、成瀬先生と鶴先生による大会記念講演が行われました。参加者の感想で振り返りたいと思います。

第5回ブリーフセラピー学術会議において、成瀬吾作先生、鶴光代先生より、動作法のワークショップを行っていただきました。そこに私も参加させて頂いたので、そ

のことにするまとめや感想を書かせていただきます。私自身、動作法に関しての勉強がまだまだ未熟であり、理解が浅薄な点が多いとは思いますが、ご容赦頂ければ幸いです。

ワークショップは前半が成瀬先生による講演、後半が成瀬先生、鶴先生による動作法の実演という構成でした。私が前半の講演で一番印象に残っている内容は、「生きるということは、動くということ」だとする動作法の基礎にあたる考え方についてでした。普段ほとんど意識はしませんが、普段朝起きて顔を洗ったり、服を来たり、人と話したりすることは体が動かないとできません。寝ている時でさえも呼吸は起

こり、息を止めても心臓は動いています。人間を含む全ての生き物は、生きている間は動き続けているということを、改めて意識しました。言われてみれば当たり前なのかもしれませんが、さまざまな日常場面で、いかに自分が無意識的、反射的に動いてしまっているか、ということを考えさせられました。動きそのものは常習化・無意識化するものであり、それが緊張を伴うものだとすれば、肩こりや頭痛など身体の不調に繋がります。そして、その緊張を補償するためにまた新たな緊張が生まれる、というパターンがあるということは、とても怖いものだなと思いました。心理的な問題についても、不安や恐れ、怒りなどの感情も、逃避や攻撃などの動きを伴うことを今回の講演



で意識するようになりました。個人的に、普段学んでいる物事に対して、新しい視点を提供してもらえるものであったと今になって思います。

後半のワークショップに関しても、多くの学びがあったように思います。数人のグループになり、「腕を上げる」と言う動きによって、いかにその動きを無意識にやっているかを意識するためのものでした。私自身の個人的な体験になりますが、ワーク開始時、正直、自分ではかなり無駄のない動きができるだろうと言う根拠のない自信がありました。しかし、真っ直ぐだと思っていた自分の姿勢が、大きく曲がっていると周りの方々から教えられ、とても凹みました。そのことに気づくと同時に、本当に自分のことは自分ではわからないものなのだと思いました。もちろんわかっている部分もあるとは思いますが、分かっていない部分が考えている以上に大きいのであると、個人的に思いました。最も印象に残っているのは、

普段感じたことのない肩こりが、腕上げのワークに伴い出てきたことです。鶴先生から「あなたは肩こりをかばうために他の身体の部分でカバーしていたんだよ」と教えていただき、目から鱗が落ちる思いでした。

普段、プリーフセラピーを学ぶ上で、対人間の良循環、悪循環を見立てるということを学んでいます。しかし、身体の中の循環、パターンについても、自分が渦中にいるときには全く意識できないと言うことを、身をもって思い知らされたように思いました。鶴先生のご指導によって、そのうちの一部を気づかせていただいたように思います。また、自分自身も、対人援助を行う上で、クライアントの方々が置かれている対人関係の循環について、考えています。それをどのようにクライアントの方々に伝えるか、または理解してもらうかを考える上で、今回のワークショップから考えさせられることが多か



ったように思います。身体の中の循環も、対人間での循環も、何か相通じる部分があるのではないかと、漠然と考えるようになりました。まだまだ、わかったつもりになっているだけのような気がするのですが、今後も、動作法や、自分の身体について、このように学ぶ機会に巡り会えれば良いと思います。

志田望（京都教育大学大学院教育学研究科修士課程）

～写真で振り返る第5回大会～

2日目は研究発表・事例発表に続き、午後はワークショップが行われました。ここでその全てを紹介することはできませんので、写真を見ながらこの大会を振り返ってきたいと思います。



楽天イーグルスカラーで挨拶をしてくださった長谷川啓三先生



Lance Taylor のメッセージを紹介する生田先生



B-1 グランプリ。フロアから別室で行われている面接を見守る。



講義をされる成瀬先生



参加者みんなで腕上げの動作



懇親会で挨拶される成瀬先生



懇親会ではブリーフセラピスト認定証授
与式及び各種表彰が行われました



マジックショーの余興を行ってくださった黒
丸先生



懇親会の締めはやっぱり三根先生のサル
サダンス！



左から新千葉支部長と第6回大会が
開催される埼玉支部長と幹事



今回の大会を運営して下さった名古屋
支部のみなさま。おつかれさまでした！



研究発表の様子



研究発表の様子②



WSの様子



WSの様子②

告知コーナー

SFBTA 年次大会について

板倉憲政（東北大学大学院教育学研究科博士研究員）



この度は、生田理事長が毎年参加されています SFBTA の年次大会についてご紹介させていただきます。SFBTA

(Solution Focused Brief Therapy Association) とは、簡単にいいますと、今は亡きスティーブ・ドシェイザーとインスー・キムバーグが提案しました SFA の遺産を引き継ぎ、更なる学問

的な発展を目指している協会であります。

その SFBTA の年次大会が、2014 年はアメリカ合衆国ニューメキシコ州北部に位置するサンタフェで開催されます。ちなみにサンタフェは、アメリカの宝石と呼ばれ、歴史的な街並みや建築物を残し、独特の食文化を持つ観光都市として栄えております。また、芸術家が多く住み、美術品にあふれ、音楽祭や工芸祭が開かれる、芸術の町としても知られています (Wikipedia 参照)。

どうですか皆さん！ 行きたくなりませんか？

ええ... 話を SFBTA に戻しますと、2014 年の年次大会ですが、まだサンタフェで開催されることしか明らかになっておりません。SFBTA の HP で随時更新されることになっておりますので、各自、

HP (<http://www.sfbta.org/>) をご覧下さるようお願いいたします。大会の詳細が分かり次第、ニュースレター等において報告させて頂きたいと思っております。

また、SFBTA では、学会参加予定でいる学生に対する奨学金制度を設けております。希望する方は、履歴書等の必要書類をスカラシップ委員会

(lancetaylor@sfbta.org) に提出下さい。なお、書類提出の締切りは、年次大会の年の 7 月 1 日になります。必要書類についても HP に記載されております。

今年は、沢山の方に、SFBTA の年次大会に参加して頂きたく、会員の皆様に呼びかけを行っていきたくと思っております。皆様方の積極的なご参加をお願い申し上げます。

本部研修案内

※ 『ブリーフセラピスト養成講座』

2days 研修を受講することで、ブリーフセラピストの受験資格が得られます。

2014 年度 春季特別養成講座 2014 年 5 月 3 日 (土)・5 月 4 日(日)

2014 年度 冬季特別養成講座 2014 年 12 月 6 日 (土)・7 日(日)

※ 『ブリーフセラピスト資格取得に向けたフォローアップ講座』

資格取得試験の対策講座です。純粋なスキルアップを目指す方もぜひご参加ください。

プログラム I フォロー講座 2014 年 10 月 5 日 (日)

プログラム II フォロー講座 2014 年 11 月 2 日 (日)

プログラム III フォロー講座 2014 年 12 月 13 日 (日)

※ 『日本ブリーフセラピー協会特別企画 1day 研修』

ゲストをお呼びしてのスペシャルな研修を予定しております。

特別企画研修 1 8 月 2 日 (土)

特別企画研修 2 11 月 22 日 (土)

※ 『ブリーフセラピースキルアップ研修』

更なる高みを目指し、ブリーフセラピーの技術をより高めたいと思っている方に向けた研修です。

スキルアップ研修 1 6 月 14 日 (土)

スキルアップ研修 2 2 月 1 日 (日)

✂ 『研究員制度』

2014 年度研究員制度は第 2 日曜日を基本に毎月行われます。詳細は HP をご覧ください。

➤ お申し込み方法

件名に研修タイトルと日付、本文に下記の必要事項をご記入いただき、inss.manager@gmail.com までご連絡下さい。

➤ 必要事項

- ① お申し込み区分（研究員・会員・非会員（一般）のいずれかをご記入ください。）
なお、支部会員の場合は支部名も併せてご記入ください。

② お名前（フリガナ）

③ 郵便番号

④ 住所

⑤ メールアドレス

⑥ 電話番号

⑦ ご所属

* 本部研修の会場は基本的に横浜・東京を予定しております。

* 日程は変更になる場合もございます。お申し込みの前に HP でご確認ください。

* 講師や研修詳細につきましても、後日、HP をご確認ください。

編集後記

このたび、日本プリーセラピー協会においてニュースレターを発行する運びとなりました。「既存の枠に捉われずに自由な発想で作成を！」という、非常に自由度の高い中での編集作業に、正直何を特集すればいいのか困りました。しかし、編集委員の中でやりとりをしていると、「せっかくニュースレターを発行するのだから、読んで面白いものにしたい。それに、情報を詰め込むだけでなく、読んでためになる内容も入れたい」と少しずつ形が見えてきました。そこで、参加した先生も参加できなかった先生方もあらためて第 5 回学術会議を振り返って学び直せるような特集を組むことにしました。そこからは、原稿を寄せてくださった皆様に助けられました。B1 へのコメントを送っていただいた水谷先生、優勝コメントを下された森川先生、張先生、SFBTA の告知をくださった板倉先生、そして紙面を賑わす写真を撮りためて下さった並木先生、また学術会議を盛り上げてくださった全ての先生方のおかげで創刊号が無事に編集することができました。あらためて感謝申し上げます。皆様に楽しんでいただけるニュースレターになっていることを願っています。

今後も、定期的にニュースレターを発行してまいりますので、感想や「こういう特集はどうか」といったご意見、会員で共有したい研修会情報などありましたら遠慮なく編集委員までご連絡ください。

NFBT
News
Letter
Vol.1

発行：

日本ブリーフセラピー協会

日本ブリーフセラピー協会 News letter 編集委員

✎ 花田里欧子（京都教育大学）

✎ 伊東優（栄仁会宇治おうばく病院・栄仁会カウンセリングセンター）

✎ 岩本脩平（同志社中学校・高等学校）

✎ 志田望（京都教育大学大学院教育学研究科修士課程）

問い合わせ先：nfbtkyoto@gmail.com