

例外探し

ブリーフセラピーでは『例外』という言葉がよく使われます。『例外』とは「すでに存在している解決の一部」のことであり、これもリソースの1つです。うまくやれている時間(こと)を探していくことを「例外探し」と呼びます。この作業を続けることによって、『例外』が日常生活にどんどん広がっていき、もはや『例外』と呼べなくなることが目標となります。

ブリーフセラピーとは・・・

できるだけ「短期(ブリーフ)」での効率的な問題解決を目指しています。

短期での問題解決のために「原因」ではなく「解決」に焦点を当てます。「スケールクエスション」、「例外探し」などの質問の技法を活用し相談活動をしていきます。

問題モードから解決モードへ

原因がわかっているにもかかわらず解決できないことが多いので原因は追及しません。

過去は変えることはできません。それよりこれからできることを一緒に考えます。

⇒病気、障害、深刻ないじめなどが無いと確認されたあとに有効に使える技法です。

【ルール】

- 1 「もし、うまくいっているのであれば、それを変えるな。」
- 2 「もし、1度うまくいったのなら、またそれをせよ。」
- 3 「もし、うまくいかないのであれば、何か違うことをせよ。」

面接の進め方(5つのステップ)

(ステップ1)・・・安心感、安全感の獲得

まず話を聞いて関係をつくらう

- * <苦勞、汗、涙>を理解する
- * 内容と感情の両面を確認
- * 感情には焦点化しない

・どんなことを話したい?
・今の様子はどう?

(ステップ2)・・・ゴール設定

うれしいイメージを広げよう

- * 問題解決後の生活の全体像を観察可能な具体的な行動で言語化する

・問題が解決したときにはどうなっているかな?
・10点満点になった時にはどんなことをしているかな?

(ステップ3)・・・モニタリング

できていること、できたことを確認しよう

- ～リソース、例外、ウリ等を探す～
- * 問題に引っ張られない
- * 良いところを丹念に探す
- * 小さくていいことを強調
- * 成功と自分の関係の明確化

・現在は10点満点で何点?
・できている部分はどんなところ?

*例外を探す質問

・そのときはどうしてできたの?
・何が効果的だったの?

(ステップ4)・・・対処方法の検討

少しだけ改善したイメージを広げ考えさせよう

- * プラス1点になった時の生活の全体像を観察
- * 可能な限り具体的行動で言語化
- * 肯定的事実のリストアップ

・現状からプラス1点になった時にはどうなってる?
・数分間、面接を振り返って今後のことを考えてみましょう

*スモールステップを作る質問 =スケールクエスション

・うまくできていた頃の自分を100点とすると、今の自分は何点?
・10点よくなるとしたら、何ができたらいいかな?

(ステップ5)・・・対処方法の選択

自信とやる気を育て、次の1歩の準備をしよう

- * 肯定的フィードバック
- * 生徒の意志を優先

・今日の面接はどうでしたか?
・決めたことをやってみましょうか?

- 【参考文献】 ・栗原慎二著『ブリーフセラピーを生かした学校カウンセリングの実際』、ほんの森出版、2001
・森 俊夫著『先生のためのやさしいブリーフセラピー』、ほんの森出版、2000