

解決志向アプローチの行動療法的理解

－相談援助におけるpositive志向と未来志向の意義－

千葉浩彦

1. ソーシャルワーク実践と解決志向アプローチ

1970年代に、実践が理論化・モデル化されて発展・深化してきたソーシャルワーク実践の中で、Pincus and Minahan (1973) は、Bertalanffy (1968) の一般システム理論をソーシャルワークに応用する試みを行っている。しかし、実践そのものをシステムとして分析するにとどまっておらず、システムのアプローチを本格的に実践したのは、システム論的家族療法を実践したソーシャルワーカーによってであった。そしてシステムの視座と生態学的視座は統合され、エコシステム視座の登場に至っている (太田, 1992)。

一方、システム論的家族療法は、HaleyやMadanesらのストラテジックアプローチ、Mental Research Institute (MRI) のアプローチ、O'hannlonやde Shazerらの解決志向アプローチ [Solution Focused Approach] に三分されながらその後も発展を続けている (宮田, 1994)。本稿で取り上げるのは、最後の解決志向アプローチ (または解決志向ブリーフセラピー [Solution Focused Brief Therapy]) であるが、de Shazerら (1986) の1600例の平均面接回数が6回で、25%サンプルによる追跡調査で72%の改善または成功が報告されるなど、大きな成果を挙げて注目を集めている。このアプローチは、薬物や飲酒等の嗜癖による家族の問題、虐待等の重篤な家族問題を扱っているBrief Family Therapy Center (米国ミルウォーキー) を中心に開発されてきており、社会福祉の深刻な問題に対するソーシャルワーカーの関わり方に、大きな光明を投げかけるとともに、数多くある心理療法の必要不可欠の要素は何かを考える上でも大きな手がかりを与えていると考えられる。

本稿では、まず、この解決志向アプローチを簡潔に紹介した上で、これがどのようなしくみで成り立っているのかを、主に行動療法との対比から考察し、その発展可能性について考えてみたい。

2. 解決志向アプローチの要点

解決志向アプローチは、M. Ericksonなどの卓越したカウンセリングの実践を研究し、優れた効果が得られた技法を整理して、それをカウンセリングに適用し、現場で検証され、また、説明づけられてきたもので、理論的整理は積み残されていると考えられる。そこで、本稿では、行動療法に基づく理論的整理を試みるのであるが、その前に、この方法の提唱者であるde Shazer, Berg, I. K.らの技法を、白木（1994）を中心にして、筆者なりに要約することにした。

2-1. 解決志向アプローチの基本的哲学

解決志向アプローチの基本的哲学は、次の3点であるという（Berg, 1994）。

- ①もしうまくいっているのなら、それを直そうとするな。
- ②もし一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なら、なにか違ったことをせよ。

そして、問題の解明に焦点を合わせるのではなく、すでにある解決（の状態）を発展させることに焦点を合わせることを主眼としている。すなわち、“問題”志向アプローチではなく、“解決”志向アプローチであることが、このアプローチの最も大きな、そして重要な特徴であるといえよう。

表1. THE CUSTOMER STATUS MATRIX (Johnson, 1996)

customer status	「問題がありますか？」への答	「問題を解決するために懸命にやりたいですか？」への答
customer	ええ、私には問題があります。	懸命にやりたいです。
shopper	はい、でも今日は、問題解決のための情報がほしいんです。	やりたいけど、今ではなくて。考えさせて。
complainant	はい、でも私ではないんです。他の人に変わってほしいんです。	いいえ、ほかの人の責任です。
visitor	いいえ、うまくいっています。	そのつもりはありません。

表2. customer status別の介入のあり方 (Johnson, 1996)

	すべきこと	避けるべきこと
customer	チャレンジを与え、変化について聞き、新しい行動を起こさせる。 将来に焦点付け、既にできたことを強調する。やってきたことを、さらに続けさせる。 変化した人についての情報を与える。	過去や変えられないことに焦点づけない。customerはワークをする用意ができてチャレンジを求めている。
shopper	shopperが問題について自覚していることを賞賛し、何が決断するのを助けるかを聴く。 過去を分析し理解することが利益になるものもある。変化のコストの分析が手助けになる。例外と対処の質問が助けになるかも。	早期の決断を強要しない。情報やオプションを集める時間を認める。 宿題や行動変化のワークをさせない。データ収集はさせることができる。「問題が起きる時と起きないときの違いは何でしょう。」「代わりに何が起きているのでしょうか。」
complainant	誠実な賛意を表す。 問題の起きていない例外に注意を向けたり、問題にいかに対処してきたかに焦点づける。	問題に焦点をあてず、どう対処したかに焦点づける。問題解決の方法について示唆してはならない。
visitor	誠実に賛意を示し、今の会話に没頭し、自分の物語を語り訪問者の物語を聴く。 関係を保ち、又来てもらうことが目標。 “隠れたcustomer”を探す。 トラブルを解決するだけでなく始めるのに十分。良くなる前に悪くなることもある。	関わりや変化を強要しない。 対決しない。 変化した人の物語を話すか、反応を期待しない。物語は楽しいのでvisitorは普通は聴こうとする。

2-2. 利用者の査定とカウンセラーの対応

家族療法では、カウンセリングに訪れる者が複数あり、それぞれに動機が異なり、介入の効果も異なることが知られている。そこで解決志向アプローチでは、福祉・心理的相談機関を訪れる人の状態を、自分自身で問題を自覚しているかと、その問題解決のための意志があるかどうかによって、表1のように4種類に分類している。そして、その状態に応じて表2のような介入方法と、避けるべき対応があるとしている。customerに対しては変化のためのさまざまなアプローチが可能であるが、他の状態では、むしろ変化を求めることは関係の悪化につながるものであり、関係の維持に中心をおきながら、customerの状態の出現を待つことが重要であると指摘している。

2-3. よく形成された目標に向けての話し合い

クライアントがどのような変化を望んでいるのかを互いによく確認することが重要である (de Shazer, 1991; Berg & Miller, 1992)。目標の記述が、以下の特徴を備えるようにしていく。

- ①クライアントにとって明確であること。
- ②大きすぎない、小さい目標であること。
- ③具体的で、行動の形で記述できること。
- ④社会的（対人的）な関係性、相互作用の枠組みで記述されること。
- ⑤何かの問題の終わり（消失）ではなく、何か他のことの始まり（出現）として記述されること。
- ⑥クライアントが、自分たちの相応の努力が必要だとの印象を持つこと。
- ⑦現実的で、達成可能であること。

2-4. 有効な質問

解決志向アプローチでは、次の7種類の質問が、問題解決を促進する質問であるとしている。

①. スケーリング質問

この質問は、他のどの質問と結びつけて用いることもできる便利な質問である。「あなたが今どのくらい落ち込んでいるのかを、1点から10点のスケールで評定してもらえますか。今までに感じた最悪の状態を10点、一番いい状態を1点として考えてください。」といった聞き方で、評定してほしい内容を10点程度の尺度で評価してもらう。そして、その尺度で1～2点程度良かったときはどのような時か（例外）、1～2点改善したとしたら何が起きるか（結果）等の質問を続けて、介入を行っていく。

②. 相談前の変化に関する質問

「予約の電話の時（または前回の相談）から今日までの間で、少しでもうまくいっていることはどのようなことですか」など、相談以前に相談者あるいはその環境の要因によって引き起こされているよい変化を確認する。そして、少しでも良い変化を見つけだし、それを確認し、それを続けるように指示する。カウンセラーが関わる以前にできているよい変化は、相談者にとって最も無理のないものであり、持続しやすいと考えるのであり、これは2-1.の哲学に直結することである。

③. 例外についての質問

多くの相談者は、訴えの中で問題については詳しく語るが、問題の起きていない状況については自発的に語ろうとしない。そこで、「その問題がそんなに問題でない時には何が起きているようですか。」「問題が起きるときとそうでないときでは、どのような違いがあるのでしょうか。」「その時は、問題が起きる代わりに何が起きていますか。」等、問題が起きていない（例外の）状況についての質問をする。そして、問題が起きていない状況が拡大できるように指示していく。これも、2-1の哲学に依っている。

④. 結果についての質問（奇跡の質問）

相談者の希望に添って問題が解決した未来を仮定して、問題解決の結果について質問する。「思った通りの結果が得られたとしたら、何によってそれがわかりますか。」「あなたが思った通りに変わったことに、誰が気づきますか。」などである。

また、このような普通の質問の形よりも、“miracle question”という、特殊な形で尋ねた方が、相談者の答を促し、相談全体を促進することが知られている。たとえば、「もし奇跡が起きてあなたの問題が解決してしまったとしたならば、あなたはなにが気づくでしょう？」といった質問である。

⑤. コーピングについての質問

相談前の変化の質問、例外の質問、結果の質問等を試みても、良いところなど全くなかったし、考えることもできないという場合は、状況がそれほど深刻で相談者が打ちのめされていると考えられる。このような場合は、「そのような大変な問題を抱えて、どうやってこれまで耐えられてきたのですか。」「死にたくなくてもおかしくないような大変な事態を、どうやって生き抜いてこられたのですか。」等のように、よりひどい事態にならずに済んできたことに焦点をあてる。

⑥. 肯定的焦点づけの質問

「落ち込んでいたくないなら、その代わりにどうやっていたいですか。」というように、問題行動の“代わりに”どのような肯定的な行動が考えられるかを焦点づける。

⑦. 関連性の質問

「それはどのように助けになっているのですか。」「それは、どのように問題になるのですか。」などの質問である。

レイプのように、大きな傷に苛まれているクライアントには、「そのことがあなたの人生にどのように問題になりますか。」と問うことにより、災難のあった過去の時点の心理的ショックの大きさではなく、現在のクライアントの行動に対する障害という、現実的で対処可能な側面に置き換えることができる。そして、「それが解決されたらどうなりますか。」という結果の質問を続けることにより、肯定的な将来像を描き出し、過去に囚われない、肯定的な現在の行動を考え直すことができていくのである。

2-5. 宿題

解決志向アプローチでは、各回の面接の終わりに、次回面接までに試みしてみる宿題を考えるのが普通である。

この手順としては、まず、クライアントに賛意を表した後、次のような説明で問題と宿題を関係づける。「あなたが、この状態を抜け出すために、心から何かしたいと思ってらっしゃ

るので、何かお手伝いをしたいと思うのですが、次のようなことをしていただけますか。」こうしてクライアントが宿題の意義に同意したら、以下のような宿題を説明する。

①. 例外の宿題

- a. クライアントの努力で問題が軽減することがすでにある場合は、それを強め、繰り返させることを課題とする。すなわち、「もっとする (Do more.)」の課題である。
- b. 問題が軽減する時があることには気づかれているものの、それが自分でコントロールできないと捉えられている場合は、これから問題が軽減する時のことを予測させる (いつ、又そうなるのか) ことが課題となる。あるいは、問題が解決された「ふりをする」課題も用いられる。この場合、「1日だけ」のようにして、無理させないことが重要である。

②. 結果 (奇跡の質問) の宿題

結果の質問についての答を、そのまま課題とすることもできる。ただし、答が大きすぎる時は、実行可能な小さなサイズにする。たとえば、問題が解決した後には「幸せで、いつもにこにこ笑っているだろう」という答の場合、「特定の人に笑いかけてみて変化をしてみる」といったように、現在実行しても無理がない程度に縮小して課題とすることが重要である。

③. 対処の宿題

対処の質問で、これまでの対処が確認された場合は、うまくいっている対処を繰り返させる。すなわち、「もっとする (Do more.)」の課題である。

④. スケーリングによる宿題

スケーリングの質問を用いて課題を設定することもできる。例えば、「つらさが8から7になったとしたら、あなたの生活はどんな風になっているでしょう。」と尋ねた上で、その答 (問題が少しだけ改善した場合の生活の様子) を実行するような課題を設定する。この場合も、1週間のうち、2日だけにするなど、過大な負担をかけないように配慮する必要がある。

2-6. 相談成果の維持

2回目以降の面接でも、基本的には初回面接と同じ構造で面接が進められる。相談の進展が確認されたら、さらにあと何が必要かをクライアントと話し合い、それに向かって相談を進める。うまくいっていない場合には、カウンセラー-クライアント関係を査定し直したり、ゴールについて再確認する必要がある。そして、クライアントの行っている「例外」が、生活のルールとなった時、相談の必要はなくなり、終結となる。

2-7. 相談の評価

クライアントの行動の変化やスケーリングの質問による相談効果の確認以外に、既成の心理テストによる問題に関する行動・認知・感情などの変化の確認、各面接におけるカウンセ

ラークライアント関係の評価なども行う。

3. 行動療法との対比による解決志向アプローチの理解

では、以上のような解決志向アプローチが、行動療法の基盤である行動理論によってどのように説明可能かを吟味してみたい。行動療法は、心理学・行動科学によって明らかになった行動の変容についての一般原理を、人間の適応についての援助に応用する、広義の心理療法の一つである。したがって、解決志向アプローチと行動療法の類似点を整理し、行動理論的に説明することは、行動療法や他の心理療法があまり意識せずに行っていることや見逃してきていることを整理し、また、心理療法の必要不可欠な要素を吟味することに他ならず、それは、解決志向アプローチの理論的基盤を考えることにもなるわけである。

3-1. 解決志向アプローチの基本的哲学についての考察

解決志向アプローチの基本的哲学の最重要点は、negativeな問題を解明することに焦点をあてることをやめ、positiveな解決の状態に焦点をあてるということであった。これを裏返せば、これまでの多くの心理療法が、いかに問題解明に力点を置いてきたか、そしてそれが、相対的に不毛であったかを批判しているということができよう。無論、どの心理療法とて、問題解決を疎かに考えているはずはないが、“特定の問題が解明されなくては解決には至らない”という前提に縛られてきたのである。これを「直線的因果律」として批判したのが、システム論的家族療法であり、これに代わる「円環的因果律」を主張したのであるが、解決志向アプローチでは、必ずしも因果律の“円環性”を重視せず、“解決”に結びつく因果律こそが重要であることを看破したのだといえよう。

逆に言えば、これまで様々な心理療法が編み出してきた問題解明—解決の技法は、“解決に結びつく因果律”に組み入れられるならば有効に機能するということになる。

3-2. 利用者の査定と介入の方法

多くの心理療法は、解決志向アプローチでいうcustomerのみを相談対象としてきた。表1, 2のような対処法は、対象を家族に広げたときに必要なものとなったという側面が強い。しかし、従来の、特に精神力動的な心理療法が重視してきた、“カウンセラー—クライアント関係”、“感情転移”の問題は、課題への自分の関与の自覚と自分の変容の意志によって解決されることが示されたのだといえる。一方、行動療法は、“カウンセラー—クライアント関係”に無関心であると批判されることが多かったが、表1, 2のように問題の捉え方、自分の行動を変えることへの態度などが整理して示されると、常識の範囲内で行っていた治療契約が

明文化されることになり、無用な誤解が減じるということができよう。

3-3. よく形成された目標に向けての話し合い

よく形成された目標に向けての話し合いの考え方は、行動療法の目標設定の考え方とほぼ同じである。ターゲット（目標）行動について、「こうなれたらいい」という抽象的で長期間かかりそうな目標を、短期間で達成可能な具体的行動に置き換えるようにする。その達成のためにどのような手がかりを用いればよいか、また、それが達成された際の強化刺激（他者からの評価や反応や、自己評価）が何かを具体的に確認するのだといえる。また、その目標は、2-3⑤のように何かの問題の終わりではなく、他のことの始まりとして記述されることが重要である。Fig. 1は、問題行動（A）とそれに拮抗する行動（B）の頻度ないし強度の推移を図示したものであるが、このように、問題行動と拮抗行動とは相補的な関係を取りやすい。何が問題と拮抗する行動で、かつクライアントにとって自然で抵抗のない行動であるのかを明らかにしないと、せっかく問題行動が低減していても、すぐに再現してしまう可能性が高いのである。

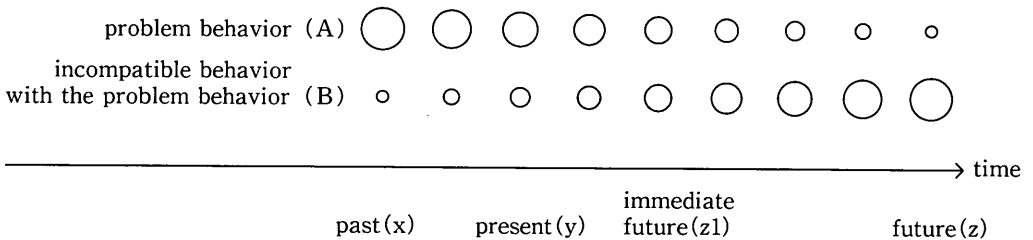


Fig.1 Changes of problem behavior and incompatible behavior with the problem behavior

3-4. 有効な質問

①. スケーリング質問

スケーリング質問は、行動療法の主要な技法の一つである系統的脱感作法における、自覚的障害単位 [Subjective Units of Disturbance; SUDs] の測定に由来すると推察される。「最も不安を感じる状況を100、まったく不安を感じない状況を0点として、どのような状況で何点くらいの不安を感じるかを評価してください」といった指示で、不安状況をリストアップして不安階層表を作成し、その得点の低い状況から脱感作を行って、不安喚起状況を徐々に克服していくわけである。解決志向アプローチでは、これを現在の感情状態や相談前の問題状況、問題の生起していない例外の状況のみならず、問題克服後の結果の状況などにも援用

している。

このような方法に対して、このような主観的な評価では、症状を正確に捉えられないのではないか、このような評価が改善したとしても、クライアントの問題の真の解決と言い切れないのではないかと批判がありうる。坂野（1995）は、効果感などの主観的な認知的評価の改善が、問題行動の実際の改善に先行することを報告している。すなわち、主観的評価のみを指標として問題の解決とすることはできないが、問題の改善の経過を示す指標としては、十分に有効であることが示されている。しかも、客観的指標を取った場合、クライアントの主観的評価との間でズレが感じられることがありそのこと自体のために時間を割いて面接を行わなければならない。また、具体的な行動を正確に測定するには、クライアント本人や周囲の人に多大な負担をかけねばならないが、主観的評価であれば、面接中に数分を費やすのみで十分である。しかも、問題克服後の結果の状況のように、将来の予測をさせることによって、問題改善への動機を高め、問題克服後の新たな課題も予想することが可能となる。また、相談意欲についてもクライアントに直接尋ねることができるので、その合意の上で相談を進めていくことが容易となるという利点もある。

②. 相談前の変化に関する質問

行動療法では、問題行動を減らしたいときに、それに代わるpositiveな行動を増やすことを同時に行う。問題行動は、その性質が明らかであるので、それによって、系統的脱感作を初めとする消去の手続きを適用すればよい。しかし、消去は、特に問題が長期化したり深刻化したりしている場合、同時に、代替するpositiveな行動の強化を行わないとその効果が定着しにくい（時間的般化）（Fig. 1）この拮抗行動について経験的にわかってきたことは、もともとクライアントが自発していた行動に近い行動ほど、般化しやすいということである。理論的には、問題行動に代替しうる行動であれば何でもよいのであるが、クライアントの実際の生活環境においてどのような行動が定着しやすいか、また問題状況への対処として効果的かは、まさにケースバイケースである。従って、どのようなpositiveな行動の強化が問題解決に役に立ちそうか、クライアント本人と細かく吟味し、また、カウンセラーの経験を加味して決めていくことが必要である。Fig. 1で、問題に拮抗する行動（B y）は小さいので通常はあまり意識されにくい。しかし、吟味してみると、過去の問題（A x）よりも現在の問題（A y）が小さくなっている期間のあることが、ほとんどの場合に発見される。その際、代わりの行動（B y）が、過去（B x）よりも増加しているので、それを確認し、さらに増加させるようにするわけである。

解決志向アプローチでは、この相談前の変化に関する質問を基本的質問の一つに位置づけて、こうしたやりとりを必ずするようにしている。すなわち、クライアントとの調整の中に隠れて見逃されがちであった部分を定式化しているのだと考えられる。

③. 例外についての質問

例外についての質問の意義も、相談前の変化の質問と同様である。相談前の変化の質問が、予約の電話または前回の面接から現在の面接時点までに期間を限定しているのに対して、例外についての質問は、現在以前のすべての時点において問題行動のない場合について質問している。

④. 結果についての質問

精神力動的療法はクライアントの過去に重点を置き、行動療法やクライアント中心療法は現在に重点を置くという指摘がなされてきたが、解決志向アプローチは、クライアントの(問題の解決された)将来に焦点をあてているという特徴がある。このような未来志向の相談は、他の心理療法では、相談が進展して終結に近づいてはじめて出てくるのかもしれないが、解決志向アプローチではそれを最初から目指すわけである。あるいは、治療契約、相談目標に関わるやりとりでは未来志向の部分もあるはずであるが、多くの場合それはすぐに終わって話題は過去へと向かうのかもしれない。

相談目標としての主訴を聴くことは、無論どの心理療法でも行うが、行動療法では、それが長期的な目標で、すぐには実現が難しい場合、それを短期の目標に置き換える。先のFig. 1でいえば、問題に拮抗する(望ましい)将来の行動(Bz)と、現在により近い時点での、より現在に類似した行動(Bz1)を確認して、現在の行動(By)を変えていこうとするわけである。すなわち、未来の解決を現在に引き寄せて、現在の課題に取り組むわけで、この点は解決志向アプローチに類似している。

ただ、解決志向アプローチでは、この未来の解決を非常に丁寧に聴き、解決した姿をイメージ化させる。問題が解決した場合の家族のやりとりの様子、一日の行動の仕方などを聴くことによって、現在とかけ離れた未来像を描かせるのではなく、現在の姿と問題が解決された際の姿の、共通性・連続性を知覚させる。「今話していただいた、問題が解決された時のあなたの行動に、少しでも近いことで、これまですでに行ってきていることにはどのようなことがありますか」といった解決志向アプローチの質問は、BzやBz1を明確化するだけでなく、ByやBxをも意識化させ、BxからBzまでの連続性を自覚させて、そのような変化が決して理想論ではないことを認識させることに貢献していると考えられる。

miracle questionは、問題に苛まれて、とても問題の解決した姿など想像できないというクライアントが、Bzの姿を想像しやすいようにするための手助けであると考えられよう。これは、Bzを明瞭化することが目的であるから、必ずしも「奇跡」という言葉が重要なわけではない。「奇跡」と聴くと魔術的に感じて抵抗のあるクライアントには、「もし1年後に、問題が解決して、私と話していたとしたら、あなたはどんなことが起きたのだと言うでしょうか。」のような聴き方が有効かもしれない。

⑤. コーピングについての質問

コーピングについての質問は、Fig. 1 でいえば過去の望ましい行動 (B x) を聴く質問であり、その意味では、相談前の変化の質問や例外の質問と同じである。ただ、この2つの質問では答えられないクライアントの場合、「そのような大変な状況に、どうやってこれまで耐えられてきたのですか。」などの言い回しで、一見positiveとは考えにくい行動が、実は問題の解決に関連しうることを強調してB xを見つけだそうとするわけである。これは、Fig. 2 のように位置づけることができるかもしれない。すなわち、望ましい行動 (B x) が見つけにくい場合、あまり望ましいとは考えられないが、問題に打ちのめされてしまうのではなく、問題を少しでも軽減するような行動 (B 1x) を見つけ、それを増していくことを優先し、状況が改善されてから、さらにpositiveな行動を探っていこうとするわけである。このように、問題と拮抗する行動、問題を軽減する行動は無数にありうるので、初めは、あまり適応的でない行動であっても行動可能なものを優先し、後により適応的な行動へとシフトさせていくというように、行動の適応度およびその実現の容易さを考慮した見方が重要であると考えられる。

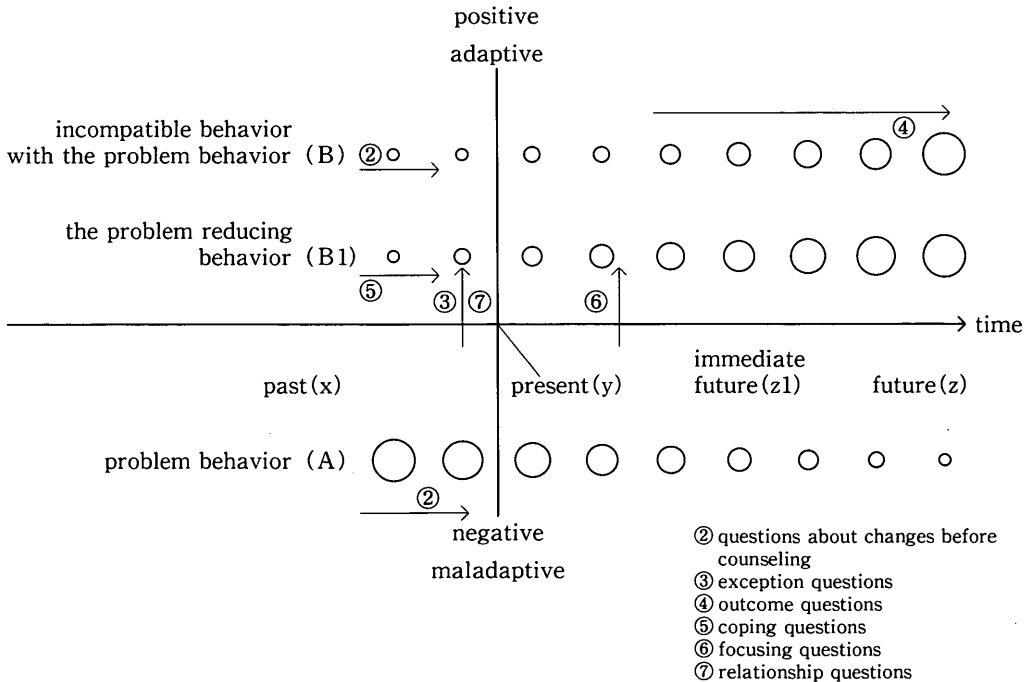


Fig.2 Changes and adaptiveness of problem behavior and incompatible behavior with the problem behavior

⑥. 肯定的焦点づけの質問

この質問は、問題行動 (Fig. 2 のA) に対して、拮抗する行動 (B) を対比して明瞭化する質問であると考えられる。ここでも、拮抗行動の実現可能性はさまざまであるので、より実現が容易な行動と、実現は難しいがより適応的な行動とを考慮できる。また、過去について (A x に対する B x) も、未来についても (A z にたいする B z) も質問することができる。

⑦. 関連性の質問

この質問も、肯定的焦点づけの質問と同様に、行動が positive か negative かという次元に関連している。何が問題で、negative なのか、逆に、positive な側面は何なのかということは、多分に相対的な問題であり、価値の捉え方によって変化しうるものである。同じ行動が、ある側面から見ると非常に negative であるのに、別の側面から見るとそうでもない、あるいは、positive にさえ捉えられうるということを認識すると、他の行動のあり方にも影響を及ぼして、問題が軽減されやすくなっていく。

3-5. 宿題の出し方

心理療法において、クライアントに宿題を出すことは、おそらく行動療法がはじめたものであり、現在では、家族療法、交流分析療法等、他の心理療法にも取り入れられているものである。「宿題とは何事か」、「クライアントを尊重していないのではないか」、といった批判も時折なされるが、「あなたが、この状態を抜け出すために、心から何かしたいと思ってらっしゃるので、何かお手伝いをしたいと思うのですが、次のようなことをしていただけますか。」といったクライアントへの説明自体が、この批判があたっていないことを示しているだろう。宿題は、カウンセラーがクライアントに一方的に与え、実行しない場合に罰するといったものではなく、クライアントにより手助けになることをカウンセラーが提案し、双方の合意の上でなされるものである。面接場面でなされた行動の変化が、現実の生活に根付くこと (般化) が相談の目標であり、そのためには面接場面でなされたことに類似したことが現実生活でもなされることがより有効である。

行動療法での宿題は、問題行動の消去訓練を自宅でも行うもの、設定された目標に少しでも近づくために類似した、しかし実行可能な、より小さな課題に挑戦することが中心となる。これに対し、解決志向アプローチのもっとも中心的な宿題は、「(これまでの努力を) もっとする」というものである。Fig. 1 でいえば、すでに行ってきた望ましい行動 (B x) を、「もっとする」ことが、より強固で有効な将来の行動 (B z) への近道であり、その程度や細かなやり方まで、宿題として設定する必要はないという考え方が垣間見えるように思われる。恐らくこれは、宿題を決めながら期待通りに実行できない場合にクライアントが自分を責めたり、相談に来にくくなったりするという危険性をできる限り減らそうとしていると考えられ

る。自分でコントロールできてはいないが、時として問題が生じない時があるという場合の「例外の宿題」は、結果の予測だけとするように、宿題が実行できない場合の危険を避けるような配慮が、解決志向アプローチの宿題の特徴とすることができよう。

一方で、「(問題が解決された)ふりをする」宿題や、スケーリングの質問で評価が上がった時の状態を試みる宿題等は、将来問題が解決された姿を先取りさせる課題であり、解決志向アプローチの特徴を大きく反映した、特徴的な課題であるといえよう。

3-6. 相談成果の維持および相談の評価

相談成果を随時評価していき、成果を維持していくという姿勢も、行動療法と共通するものである。特に、クライアントの行動の変化を随時測定して、面接でのクライアントの報告だけでなく、相談の成果を多面的に評価することは、行動療法が重視していることである。

しかし、解決志向アプローチでは、スケーリングの質問による相談効果の確認、カウンセラー-クライアント関係の評価なども行っている。スケーリングの質問の意義については既に述べた。カウンセラー-クライアント関係をクライアントに評価させることも、どうしても弱い立場になりがちで、面接についての小さな不満などを早い機会に表現し、相談の方向を修正できるものであり、優れた方法であるといえよう。

3-7. まとめ

以上のように、解決志向アプローチは、相談目標の設定および相談成果の評価に関して、行動療法と基本的に共通の基盤を有していると考えられる。宿題を出すことについての姿勢も類似している。一方、解決志向アプローチは、問題ではなく解決に焦点をあてること、すなわち、positive志向、未来志向の2つの大きな特徴を備えていることを考察してきた。クライアントの注意は、当初は過去のnegativeな問題に向かっていることが多い。これを、現在及び未来の、positiveな自他のあり方へと向けさせることが、問題の解決のために最も重要であるという姿勢である。相談前の変化の質問、例外の質問、コーピングの質問、肯定的焦点付けの質問、関連する質問はpositive志向、結果の質問は未来志向の中心的技法である。positive志向については、行動療法も、他の心理療法においても相談の進展に応じて出現するものではあるが、解決志向アプローチではそれを標準的な相談の枠組みとしたことによって、相談の無駄な部分を省き、初心者のカウンセラーでも比較的安全に相談を進めていけるようにしたのだといえよう。一方、未来志向をこれだけ重視しているのは、解決志向アプローチの独自性といえることができる。このpositive志向と未来志向という方向付けは、心理療法の一般的基盤としても重要であると考えられる。そして、この基盤の上に、従来の伝統的心理療法より専門的な技法や理論を統合していくことが可能なのではないだろうか。解決志向力動心

理療法, 解決志向行動療法等の出現によって, 心理療法の統合と整理が促進されうと考えられる。

4. ソーシャルワーク実践方法としての解決志向アプローチの可能性

解決志向アプローチが, 薬物や飲酒等の嗜癖, 虐待等の重篤な家族問題を扱っているBrief Family Therapy Centerを中心に開発されてきたことは冒頭で述べた。従来の心理療法が, 原則としてクライアントの来所を待ち, 面接室で行われてきたのに対し, BFTCでは家族のもとに出向き, その家で面接を行うケースワーカーによって発展してきた。利用者の分類とそれに対する対応の表は, このような実践を基に生まれたものである。

従来の心理療法が, 一定の動機づけのあるクライアントが比較的長期間続けなくてはならず, 高度に専門的な心理療法家が必要で, 費用もかさみがちであることは, 社会福祉の現場からは批判的に見られがちであった。解決志向アプローチは, 即時的な解答が求められる社会福祉の現場での援助方法の基本として, バラ色とはいえにせよ, 実現可能な有力な解答を与えていると考えられる。一定の相談の原理・技法を修得すれば, 大きな危険は避け, 利用者の家族の持てる資源を最大限に活用でき, 介入の程度も関わる時間も短くて済むのである。

さらに, 解決志向アプローチは, 個人や家族を対象としてのみならず, 組織を対象としても活用することができる。解決志向アプローチにおけるケーススーパーヴィジョンは, やはり解決志向アプローチの形式で進められる。すなわち, スーパーヴァイザーは, 依頼者から, その相談がうまくいったならばどのようなようになるのか(結果の質問)を聴き, すでにうまくいっている点(相談前の変化の質問)やどうやって関わってこれたのか(コーピングの質問)を聴いて, 課題を考えていく。

さらに, Johnson (1996) は, 企業コンサルタントにおいても解決志向アプローチを援用している。これを発展させて考えれば, さまざまな地域組織, ボランティア団体, 法人, 学校, 地方公共団体, そして国家にも適用可能と考えられる。つまり, ケースワークのみならず, グループワーク, コミュニティ・オーガニゼーションにも援用可能ということになる。そのような実践が出現し, これまでの方法論と統合されていくことが待たれる。

references

- Berg, I. K. 1994 Family based services. A solution-focused approach. Norton. (磯貝希久子 監訳 1997 家族支援ハンドブック ソリューション・フォーカスト・アプローチ 金剛出版)
 Berg, I. K. and Miller, S. D. 1992 Working with the problem drinker. A solution-focused

- approach. Norton. (斎藤 学監訳 1995 飲酒問題とその解決 ソリューション・フォーカスト・アプローチ 金剛出版)
- Bertalanffy, L. 1968 *General system theory; Foundations, development, applications.* George Braziller.
- de Shazer, S. 1991 *Putting difference to work.* Norton. (小森康永訳 1994 プリーフセラピーを読む 金剛出版)
- de Shazer, S., Berg, I. K., Lipchik, E., Nunnally, E., Molnar, A., Gingerich, W. and Weiner-Davis, M., 1986 *Brief Therapy: Focused solution development.* *Family Process*, **25**, 207-221.
- Johnson, L. D. 1996 *Working with clients.* The Brief Therapy Center.
- 宮田 敬一 1994 プリーフセラピーの発展 宮田 敬一編 プリーフセラピー入門 第1章 金剛出版
- 太田 義弘 1992 ソーシャル・ワーク実践とエコシステム 誠信書房
- Pincus, A. and Minahan, A. 1973 *Social work practice.: Model and method.* Peacock Press.
- 坂野雄二 1995 認知行動療法 日本評論社
- 白木 孝二 1994 BFTC・ミルウォーキー・アプローチ 宮田 敬一編 プリーフセラピー入門 第7章 金剛出版

Behavior Therapeutic Understanding of a Solution-Focused Approach: The Significance of Positive-orientation and Future-orientation in Counseling

Hirohiko CHIBA

A solution-focused approach in family therapy is one of the most powerful approaches to those with severe family problem such as drug or alcoholic addiction, or child abuse. This study is to understand the approach from the view of the behavior therapy.

The central philosophy of the solution-focused approach is focusing not on the negative problem but on a positive solution status. This means the significance not of the circle of causality but of the law of causality to the solution.

The assessments of the user of psychotherapy in a solution-focused approach bring us the understanding of a client-therapist relationship which is achieved by only common sense in behavior therapy.

The well-formed goal of the solution-focused approach is very similar to the one of behavior therapy. This is described not as the end of some problem behavior but the start of other positive behavior, and this means the significance of positive behaviors (positive-orientation) which are incompatible with the problem behaviors in the generalization of the extinction of the problem behaviors.

Questions about changes before counseling, exception questions, coping questions, focusing questions, and relationship questions, each is the one of seven very effective question techniques, are understood as positive-orientated methods for solution of problems. On the other hand, the outcome questions are understood to be a future-orientated method. The positive-orientation has been appeared in other sorts of counseling, but the solution-focused approach makes this a basic reference of counseling, thus saving miscellaneous parts of counseling so that even a beginner can take counseling sessions safely. And future-orientation is unique feature of the solution-focused approach, perhaps this makes the term of counseling brief.

The positive- and future-orientation of counseling is very important as a basis of counseling. The special psychotherapy as solution-focused psychodynamic psychotherapy or solution-focused behavior therapy can appear in and can integrate with many

schools of psychotherapy or counseling.

A solution-focused approach can offer helping skills to social workers who want a rapid solution. And this approach can apply to not only a person or a family but to organizations such as volunteer groups, schools, public institutions, companies and so on. This approach has the possibility of being used also in group approach and community organization.