



●職場のメンタルヘルス⑨

「悪循環」から抜け出す ために

解決を構築するヒント

1 カウンセリング の新しい流れ

ソリューション・フォー
カスト・アプローチ

カウンセリングの新しい技法の一つに、ソリューション・フォーカスト・アプローチ（以下、SFA）と呼ばれるものがある。これは、「ソリューション」つまり「原因」探しではなく、「解決」そのものに焦点を当てる。我々は問題に直面した時、どうすればよいか解決を探るために「何故そのようなことになったのか？」と、まずその原因に目を向ける。だが、例えば「夜眠れない」と不眠を訴えている人に「何故眠れないの？」といくら尋

ねても、本人にもその原因はわからないものである。そこで周りの人間が「枕を変えてみたら？」などと親切にアドバイスを

をするのだが、本人は眠るための努力はすでにいろいろ試している。だが残念なことに、それらの努力は眠りを妨げる原因除去といった発想からのものが多く、結局、悪循環の堂々巡りを繰り返していく。そうではなく、「何をすれば、うまくいったか？」と解決や症状の軽減に効果のある行動に着目し解決法を構築するのがSFAの考え方である。

2 例外的にうまく行 った解決法を探る

SFAの基本姿勢は、その問題が「例外」的にうまくいった事実（それを「解決法」とみなす）を見つけ出し、それを意図的に再現し、拡大して実践していくこととするものである（これは「例外への注目」と言われる）。不眠を例に具体的な方法をいくつか紹介しよう。

（1）スケーリング・クエスチョン 「その問題（不眠）が一番ひどい状態の時を1、もう大丈夫と思える状態を10とすると、今は何点くらいですか？」と点数化するように問いかけて、相手「そう、3くらいかな」と答えた場合、「最悪の1より2ポイント高いのは何が良かったのでしよう？」と、知らず知らず



●神戸女学院大学
人間科学部教授（臨床心理士）

國吉 知子

くによし・ともこ

京都大学大学院教育学研究科博士
後期課程単位取得満期退学（教育学修士）。臨床心理士。姫路獨協
大学非常勤講師、同志社女子大学、
佛教大学学生相談室カウンセラ
ー、京都大学留学生相談員、京都
ノートルダム女子大学教授を経て
現職。心理相談以外にも、企業や
社会教育で講演やグループ実践に
数多く携わってきた。

主な著書…「中高年と仕事」（共著、日本基督教団出版局）、「ファンタジーグループ入門」（共著、創元社）、「箱庭療法」イギリス・ユング派の事例と解釈」（共訳、金剛出版）、「心理・福祉のファミリーサポート」（共著、金子書房）他。

相手が行っていることを解決法（たいていは、たまたま行った意味のない行動が多いが）として

抽出する。例えば、「そう言えば、

あの時、寝る前にたまたま新聞を整理したっけ」ということであれば、「寝る前に必ず新聞を整理する」という新たな「解決法」を意図的に続けるよう促していく。

「新聞整理」と「不眠の改善」には、当然ながら何の因果関係も無い。だが、関係ない行動であっても、「何か今までの解決策と異種の方法をやってみることに」そのものが、(不思議なことだが)悪循環を断ち切る契機となる。

(2) 観察課題 もし(1)で何の解決法も見出せなかった場合、「それでは、今度お会いするまでに、不眠が少しでもましになるのはいつか、その時には何が違っていたのかをよく観察して来て下さい」と「観察課題」を出す。これは、問題や症状を避けようとする受身の姿勢から、積極的に症状を待ち受け、観察する能動性を引き出す効果を持つ。例えば、「不眠」の場合、「眠らなければ」という焦りに陥り、余計、悪循環から抜け出せなくなるものだが、「よし、どんな時に眠りやすく、眠りにくい

のか、とことん観察してみよう」と開き直った途端、その人にとって眠りは「どうすることもできない症状」から「観察対象」に、本人は「不眠患者」から「不眠を観察する者」に変化する。そういった視点や姿勢の変化そのものが、例外を導き出す呼び水となるのである。

(3) コーピング・クエスチョン 全く例外が見出せない場合などに、最低の状態から少しでも変化が見られた人に、「二体、どのようにしてそこを乗り越えたのですか?」とどうやってこの大変な状況の中でやって来られたのですか?」と問い、自分なりに実施した解決法を浮き彫りにしていく質問である。これは解決法を探るのみならず、その本人の持つ力に気づかせ、自己効力感を回復させる効果も持つ。

このように、本技法では、良い変化が生じる方法であれば何でもあっても、“Do more (それをもっと続ける)”を、うまくいかない方法であれば、さっさと切り替えて、“Do different (何かまったく違うことをする)”をと

いう戦略を取るわけである。

3 システムとして現象を捉える視点

どうして、このような脈絡のない方法が奏功するのだろうか? SFAは現象を1つの「システム」と捉える。システムとは「ある一定の法則に従っているかのような活動を繰り返し続ける複数の部分からなる集合体、もしくはその法則そのものである。分子、原子から宇宙レベルに至るまで、あらゆるものがシステムとして機能している。

そして重要なのは、システムにおいて部分と部分は相互に影響しあっており、“何かの拍子”に一部分が変化してしまうと、他の部分も連鎖的に変化していき、結果的にシステムが変わってしまうことである。システムのあり方は部分に規定されているのだ。SFAの「解決」とは、悪循環を断ち切るために、“一部分が変化すると全体まで変化する”というシステムの特性を利用し、意図的に、“何かの拍子”を見つけ

出そうとするものと言える。つまり、原因—結果という「直線的因果律(原因探し)」から脱却し、「原因は結果であり、結果は原因である(要はどこを起点に見るかの違い)」というように円環的に現象を捉える視点がこの技法の根底にある。人の心の現象や人間関係は直線的因果律では動いていない。科学的と思われる対応(原因への対処)だけでは症状の解消につながらないのはそのせいである。

もちろん、こういった質問や介入を繰り返すことで、即座に問題が消失するとは限らない。

この技法の妙味は「何故その方法がうまくいくのか?」については不問のままでも、問題が解決される点にある。我々は「原因」を重視するあまり偽の解決法を繰り返し、問題をこじらせ、悪循環に手を貸してしまうことが多かったのではないだろうか? 職場や家庭のメンタルヘルスを考える上でのひとつの発想転換のヒントになれば幸いである。