



仙台市カウンセリング研究会

平成28年2月6日 先
連 絡
〒980-0811
仙台市青葉区一番
町四丁目1-3
市民活動サポ
センター内
レターケース49番
発行 責任 者 春美
会 長 神

No.156
印刷 所
創文印刷出版株式会社



まるごと若島先生特集

東北大学大学院教育学研究科 准教授

教育学博士 若島 孔文 氏

9月定例会 カウンセリングの基礎

2015年9月5日、日本ブリーフセラピー協会第7回学術会議のワークショップで、『野の医者』は笑う 心の治療とは何か? (誠信書房、2015)の著者である東畑開人先生と出会いました。「野の医者」とはヒーラーのことです。私は同じ職場の安保英勇先生の論文や資料の提供を受けて、「野の医者」のことを調べ始めました。私の専門である短期療法・家族療法は「野の医者」とは理論的には遠いですが、技術的には近いところがあり関心をもったのです。まずは「野の医者」であるシャーマン、沖縄のユタ、東北の巫者(ふしや、かななぎ)・拝屋につ



若島孔文先生

いて調べました。東北の巫者は約1000人いて、イタコとカミサマに分類できるそうです。怪しいと思うでしょうが、私たちは様々な代替医療と日常化しています。占いや気功、瞑想や祈り、サプリメントに至るまで。参加者の皆様のグループ討議からは、「野の医者」が安くて、ハードルが低く、楽しく、好きなものを選べるという意見が出ました。そして何より心の拠り所、安心(気分の改善)という効果があるのではないかという意見が出ました。「野の医者」の法則は、傷ついた人が、癒され、その癒しを学び、癒しを提供する専門家になる、というものです。フロイト、ユング、エリスもまた、神経症や幻覚症状に悩み、自らの理論を構築した人々です。カウンセリングの多くも「野の医者」だったのです。シャーマンと沖縄民族文化を心理学的に研究した又吉正治先生という医師がいます。沖縄民

族文化は甘え、甘えさせる文化的風潮をもつと言います。人間には「甘え」が必要で、甘えたい、甘えを許すという相互作用が絆を形成すると言います。甘えたいという感情は気持ちをつかち合いたい、理解して欲しいという気持ちです。沖縄民族文化は先祖崇拜の文化であり、先祖崇拜には三つのところが求められています。威張らない、責めない、努力を怠らないというものです。子どもがおねしょをしたとき、それは先祖からのメッセージであり、クヨウフトチ(供養)をします。子どもは責められず、親から叱責される二次的ストレスを免れることができるのです。たいへん実践的な文化であり、間接指示的な方法です。「子どもを叱るな」という直接指示ではなく、供養、祈りをすることにより、子どもを責めなという供養、祈りによる間接的行動変容が行われているのです。カウンセリングは認知(思考)に頼りすぎではないけません。認知(思考)は人間のほんのわ

ずかな事柄しか扱えません。間接指示は認知(思考)を越えた方法です。文化、習慣には知恵が埋め込まれています。問題解決の方法が結集したものが文化・習慣と言えるかもしれません。そしてそれらは先祖から受け継がれたものであるのです。カウンセリングの基礎はそこからはじまります。

9月の感想

阿部 美幸

9月の講座で若島先生より「野の医者」という存在を知りとても興味深くお話を伺いました。カウンセリングは時に無力感を感じる事も私は時々ありましたが、野の医者の存在は生活の中にあふれていて少しでも何か変化を求めていく時に皆が身近に信じて利用したり、楽しんでいたり挑戦したり試したりしていると思いました。そしてそのような物はかなり心の中に大きく幅をきかせて存在して、前向きな気持ちにさせていく事が多

いものではないかなと思いましたが。そういう全ての力をも含めてカウンセリングの力も生かしていこうというスケールの大きさと視点の広さは、とてもおもしろくてしびりがなく良いと思います。

10月定例会 相談業務に活かすカウンセリング(1)

カウンセリングの導入において最も大切といってもよいラポール。このラポールがより上手になるために、催眠療法における催眠誘導を取り上げて、その理論と実習を行った。

催眠とは、「被暗示性が高まった状態」、「意識の部分的集中によって生じる意識現象」、「覚醒時と睡眠時の間に位置づけられた意識水準」など様々に定義されるが、私には「意識の部分的集中によって生じる意識現象」という定義が最もしっくりくる。つまり、「意識の部分的集中によって生じる意識現象」であるが、催眠誘導を行うにあたり、大切なことはクライエントをよく観察することができるようになることである。催眠誘導を学ぶことで、クライエントをよく見るようになる。

指の接近、風船と電話帳、後倒法、凝視法などを通じた自動運動の実習をする中で、自動運

います。ユタの宗教を含めて、文化や生活や慣習も全て野の医者役目を果たしていくと思うと、これからのカウンセリングを学ぶ上でちょっと視界が広がった気がしました。

動がどのように生じているかを、カウンセラー役は言葉にしていく練習をした。「指と指が少しずつ近づいてきています。」「後ろに引っ張られてきています。」など、その場でクライエント役に生じていることを言葉にしていく練習をした。クライエント役に生じていることをよく見ていればよく見えている程、そこで生じていることを適切な言葉にすることができると。

風船と電話帳、下る階段、心地よい場所などのイメージ法では、カウンセラー役はクライエント役にイメージをしてもらうための言葉かけの練習をした。手が重く、あるいは手が軽くなるためにどんなイメージをしてもらうことが効果的か？具体的にクライエント役がイメージしやすいように、色や数、風景などのディテールを工夫することとを心掛けた。風船と電話帳、下る階段、心地よい場所などの



イメージをできるだけリアルにするためにどのような言葉を使用すればよいのかを実習を通じて練習した。

このような催眠誘導法を学ぶことは催眠療法に限ることなく、カウンセリング場面でカウンセラーがクライエントと対面し、相互作用をする際に、様々な面で有効な活用ができる。

クライエントの身体動作や表情や視線の動きに鋭敏に反応し、クライエントが伝えたいことやカウンセラーが伝えたいことに適切な言葉を選択することが可能になる。

そして現在のカウンセリングの多くがクライエントの認知に頼りすぎている中で、身体の重要性、あるいは認知と身体の結びつきや一体化した性質を私たちに教えてくれることになるであろう。

さて、催眠誘導ができるよう

11月定例会 相談業務に活かすカウンセリング(2)

—解決志向ブリーフセラピーの基本—

1978年、ステイブ・ド・シェイザー (de Shazer, S.) とインスー・キム・バーグ (Berg, I.K.) がミルウォーキーに短期家族療法センター (Brief Family Therapy Center) を設立し、そこでこの解決志向アプローチが生まれた。1980年代半ばに、長谷川啓三先生、小野直広先生らにより日本に最初に紹介された。1990年後半より、看護、学校、近年ではコーチング、また児童虐待分野でサインズ・オブ・セイフティーとして国内の児童相談所で展開されている。

ブリーフセラピーは、治療効果のエヴィデンスの提示(「ジョン・ウィークランドらの報告では、72%が平均面接回数7回以内で治療目標を達成、あるいは顕著な改善を示した。また、ステイブ・ド・シェイザーらの報告では、72%が平均面接回数

になれば、催眠療法ができるようになる。催眠療法は、異なるステージでの洞察をねらう分析的なアプローチとミルトン・エリクソンに見られるような行動変容をダイレクトに促す方法がある。今回はそこに入り込んでいくことになるであろう。

6回以内でその結果が満足であるところ(「de Shazer, S., 1985)からはじまった。ド・シェイザーとバーグの死後、その知的遺産は現在、ソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピー協会 (SEFTA) に受け継がれている。

本年は、11月4日から7日まで、米国、ノースカロライナ州ウィルミントンで学会が開催された。

(1) 解決志向 Solution Focused

とはc.

さて、解決志向とは何か？それは問題の説明ではなく、解決を目指して、解決を構築していく方法である。問題の説明は、「何に困っているのか？」というのを越えて、たくさんの方の修飾語(修飾する事柄)を付加することで、援助者は「コントロールできない！」という心境に陥



また、このアプローチではできていること、気づいていること、何とか乗り越えてきたことに焦点を当てて、クライエントを勇気づけていく。

このように問題ではなく、解決を、弱さではなく、強みに注目していくアプローチ。それが解決志向セラピーである。

(※最終ページに用語解説あり)

11月の感想

裏川久美子

若島先生のユーモアを交えた講座にはいつも引き付けられ、中でも解決志向ブリーフセラピーは、明るい未来を約束させてくれるわかりやすい心理療法であると思った。

しかし、実際にゴールに向かって、スケーリングエクストチョンを設定していくとなると難しいものがある。多くの情報があればある程それを元に勝手なストーリーを作り、問題点にばかり目が行きがちとなった。

俯瞰して全体像を把握し、余分な情報を切り捨て、コアとなるものだけを拾い上げる力が必要であると思った。その点、グループワークでの複数の視点から望ましい現実に向かっての数値化の作業は、客観的に見ることができ大変参考になった。

(2) ウェルホームド・ゴールとは、ウェルホームド・ゴールとは、解決した状態（今との違い）を現実的に明確化すること、である。問題がなくなるとして定義するよりは、望ましい行動の生起として定義できることが重要である。また、重要な他者との相互関係を表わす言葉で表明される事が望ましい。

若島先生にインタビュー

今年度は人気の若島先生に講座を3回担当していただきました。それにちなんで会報も「まるごと若島先生特集」として、編集委員が東北大学大学院におじゃまして、若島先生の人となりやその魅力の秘密にせまってみたいと思います。

Q 先生のご家族は？

A 父は石川県輪島塗五代目の三男でした。祖父が危ういという知らせに東京から戻ると、家業も危ない状況でした。

父は帰って会社を立て直したものの次兄から追い出されてしまい、銀行の融資を受けて独立し、歴史の場面を描く仏師として成功します。百何工程という輪島塗の技を守り、高野山等に納める屏風を仕上げていました。父の兄はその後、不景気のおおりに受けて自殺しました。私は元住友財閥の別荘を移築した一千坪の家で育ちました。父の夢は日本の歴史を描いた自分の屏風を美術館に寄贈することでしたが、能登地震で工房も屏風も燃えてしまい輪島塗を辞めてしまいました。

私の八歳上の兄は父の尻拭いをし、今も家業を継いでいます。我が家では高校から東京に出るのですが、私は五歳上の次兄と共に中学から東京で過ごし、極真空手にのめりこんでいました。能登では学校も家族のようだったのに、都会の人々の残酷さを知りました。

Q 今の仕事に就かれたのは？

A 大学受験の時、担任の「これからは心理だ

よ」の一言でした。その後、同調行動の研究や臨床心理研究会のディベートに出会い、ブリーフセラピー、家族療法へと歩んでいきます。

Q ご家族の影響は？

A 強烈なエピソードとしては、飲んで喧嘩して帰った父のところへ翌朝相手が乗り込んできて、やりあう二人に母が包丁を渡し「やりたいだけやりなさい」と言ったことです。

いろいろなクライエントに会っていますが、私の両親ほど過激な人に会ったことはありません。

Q この世の問題はがんじがらめです。どこから解けば？

A 私はいつも、この問題はきっと解決できると信じて向かっています。その楽観性が解決を招くと信じています。

若島先生の魅力は「能登はやさしや土までも」の能登のやさしさだと思います。そのやさしさと楽観性がクライエントに注入されて、解決へと導かれていくのだと思います。



エビデンス (英・evidence)

証拠、根拠という意味。
臨床結果に基づき行う科学的根拠

一般的に「エビデンスが高い」というのは、実験に基づく結果と言われている「客観的に証明できる根拠」の総称として使われることが多い。

(神 春美 記)

“これからの定例会のご案内”

会員交流会の時間に変更がありますので確認して
例会に出席して下さい。

年間テーマ…「こころに寄り添う」

開催月日	研修内容 / 会場 / 講師
平成28年 2月20日(土) 10:00～12:00	会員交流会 会場:仙台市シルバーセンター 会議室
平成28年 3月12日(土) 13:30～16:00	「心の病・理解と支援に向けて」 会場:仙台市福祉プラザ 第2研修室 講師:仙台スピーカーズビューロー 中鉢 皓大氏 他
平成28年 4月23日(土) 13:30～16:00	定期総会 会場:仙台市福祉プラザ 第2研修室
平成28年 5月21日(土) 13:30～16:00	「パーソナリティ理論 ～老年期～」 講師:宮城教育大学教職大学院 教授 宮前 理氏 会場:仙台市民会館 第3会議室



会計から 未納の方に… 会費納入のお願い

会員の皆様には会員の運営にあたり、会費納入のご協力が
有難うございます。

年会費納入方法は下記の口座にお振込み下さるか、例会
時に会計まで納入下さるか、お願い致します。

1. 年会費 3,000 円

2. 納入方法

- ① 定例会会場で納入 手数料 (無料)
② 郵便局

ア ATMで、口座残金から下記納入先に振替
手数料 (無料)

イ 窓口で、口座残金から現金を引き落とし、
同時に下記納入先に振替 手数料 (144 円)

ウ 窓口で、下記口座へ送金 手数料 (540 円)

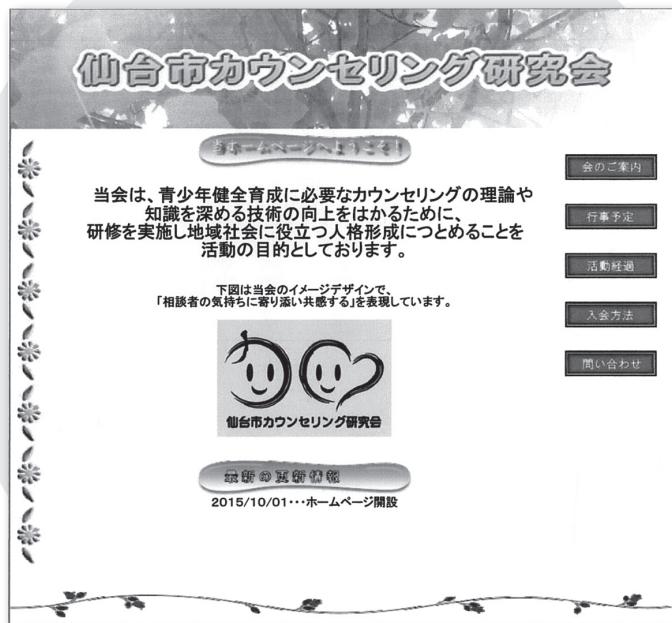
納入先 ゆうちょ銀行
記号 1 8 1 0 0 番号 4 3 6 8 4 3 1
名前 仙台市カウンセリング研究会

- ③ ゆうちょ銀行以外からの口座振込 手数料 (有料)

銀行名 ゆうちょ銀行
店名 ハーハ (読み ハチイチハチ)
店番 818
預金種目 普通預金
口座番号 0436843
名前 仙台市カウンセリング研究会



ただいま、ホームページ開設に向けて準備中！



編集 後記

「まるごと若島先生特
集」いかがだったでしょ
うか。

若島先生は臨床心理
士・家族心理士の他に家
庭犬訓練指導士の資格も
お持ちです。そのお話し
は、またいつか伺いたい
ものです。

156号の発行にあたり、
全面的にご協力下さった
若島先生、感想を寄せて
下さった皆様にも感謝申
し上げます。

ご意見ご要望などとし
どしお寄せ下さい。

場 所

仙台市福祉プラザ 第2研修室

日 時

平成28年 4月23日(土)
13時30分～16時00分

平成28年度 定期総会