



-第11話 続・面接再考(最高!) -

「対応のバリエーション」は、私たちが仕事で出会う様々な「対応」場面をロールプレイで再現し、いろんな対応の仕方を試してみて、感じたことを自由に話し合おうというワークショップ式体験学習です。ゲームみたいな感覚でみんな楽しんでながら、実は、その中から何か日常の業務に役に立つものを持って帰っていただけたらと思っています。（「そだちと臨床」研究会主催 対応のバリエーション勉強会のお知らせより）

もう、年齢66であります。常識的、年齢的なことを言えば、十分年寄りです。しかしながら、この常識が近年、崩れてきております。80歳でますますご活躍、90歳はどこ吹く風、といった方を自分の身近に見知ることからも、人生100年は単なる標語ではないことを実感する今日この頃です。統計的にも、100歳人口が10万人に近づいていることを知るにつけ、いやいやまだまだこれからとったりします。その後の記事で、その10万人の8割が女性と知り、やはりそろそろ店じまいの準備かと意気消沈したりするお年頃となりました。

1.お世話になってきたもの

前回の面接の話からの続きです。この連載の1回目、2回目で対応のバリエーション勉強会について取り上げさせていただきました。また、その勉強会の仕組みを考える上で、ベースに流れる考えとして「解決志向」があると勝手に思っています。また、3回連載でお送りした「岡田隆介論」の中にも「解

決志向」について触れるくだりがあったと思います。かように、私の面接では利用活用させてもらっている心理面接における理論であり、心理療法です。今は、利用活用というより大袈裟でなく、自分の血脈に流れていると感じています。なぜそこまでになったかと言いますと、突き詰めれば人の相談を受ける上で、役に立つと実感した結果だと思います。それは自分で感じることに加え、相談者さんにも時々、直で尋ね、その返答からでの納得でもあります。相談者さんのリップサービスもあるでしょうが、全く役に立たない場合は少ないと思います。もちろん、他のやり方(分析的な立場や、認知行動療法をベースにした立場)との比較ではありません。言ってしまうと、主観です。それで、今回はいつもお世話になっている「解決志向」について改めて取り上げようと思います。有難いことにいろんな場所でいろんな立場の人に「解決志向」の話をして、それを体験してもらおうエクササイズや、ロールプレイの研修会をしています。「解決

志向」の良さのひとつでもあります。何か突飛なことをさせたり、聞いたりするのはなく、普段の問いかけや観点がほとんどです。だからこそ、誰もが取り入れやすい考え方であり、物事に対する姿勢だと思えます。思想や哲学と言ってもよいけど、あまりにも大仰になりすぎる気がします。先程も出ましたが、「人生における物事の見方のあるヒント」というのが、現時点で私にはしっくりきます。

## 2. インスーさんへのリスペクト

皆さん、インスー・キム・バーグさんをご存知ですか？「解決志向」を少しでもかじった方なら、そのお名前ぐらいはご存知でしょう。

インスー・キム・バーグ（1934-2007）は韓国・ソウル生まれの心理臨床家・ソーシャルワーカーで、少年期に朝鮮戦争を経験し、人が危機や困難の中でも前進できる力への関心を深めました。渡米後はウィスコンシン大学でソーシャルワークを学び、ミルウォーキーで家族療法の臨床に携わりました。夫スティーブ・ド・シェイザーとともに解決志向ブリーフセラピー（SFBT）を創始し、家庭内暴力、依存症、児童虐待など難治性の高いケースにも効果を発揮する実践的アプローチを確立しました。世界中で研修を行い、多くの専門家を育て、短期療法の発展に大きく貢献した先駆的臨床家です。

こんな大変なヒストリーを抱えた偉大なる方だとは露知らず、当時、家族療法を学んでいたことから、インスーさんのワークショップにも何度か参加させてもらいました。

だいたい 20 年以上も前のことですから、ずいぶん以前のことになります。しかしながら、その声や仕草は、自然といま目の前で再現されているかのように蘇ってきます。それは、たぶん、あまりにも彼女の語りかけが自然で、優しく、気取らなかったからだと思います。どこかその辺にいる市井の人、身近だけど、品の良さがあり、かつてどこかで出会った人、まさにその印象です。DVDで見かける彼女も、講演会で壇上に立つ彼女も、プライベート（知る由もありませんが）でも、たぶん、どこを切り取っても、変わりなくインスーさんであるのだらうと思います。これは、彼女の外見がアジアのそれも、日本や韓国のおばちゃんの良いところと共通しているからに他ならないと思います。一方、小柄で穏やかで親しみやすいといった形容と同時に、その小柄な身体とは相反するようなエネルギーやパワーを感じさせられました。それは、彼女の面接における質問の仕方や態度に表れていたように思います。「解決志向」とは、クライアントの強みや資源を自身で気づいてもらうことを目的とした、セラピストによるインタビューだと私は思っています。そのために、質問について、非常に考えられ練られた心理療法だと考えています。面接する彼女は自然に、そして積極的に、でも無理からに切り込むのではなく、タイミングを計りながら、クライアントに質問をしていきます。ここまで書いて気付いたんですが、彼女の質問の素晴らしさのひとつは、“間”ですね。矢継ぎ早の質問ではなく、答えが途切れれば、少し置ける、絶妙の“間”だと思います。アジア的な“間”だと独断と偏見で言ってしまうでしょう！そして、質問を諦めないことも、素晴らしさのひとつ

つでしょう。人は聞けば何でも尋ねてくれると考えるのは、人にも自分にも素直な人か、すごくおめでたい人だと思います。インスーの面接でも、彼女の問いかけに対して、口ごもったり、逆質問してきたりするクライアントやそうした場面はたくさん出てきます。その時彼女は決して諦めず、同じ内容を別の言葉にしてまた質問していきます。クライアントに質問して、首を傾げられたり、怪訝な表情をされたりすると、質問したセラピストも慌てるものです。たぶん、私もこの方法を使って30年以上面接をしていますが、やっと最近思った反応が返らなくとも、焦らないでいられるようになりました。でも、インスーにはまだまだ足元にも及びません。また、人はすぐに答えてくれない場合、そのことについてじっと考えている場合もあるのだということです。上手に待てるかどうか、そして、次の一手となる質問に繋ぐこと、淀みなく流れていく水のような面接、それをインスーから感じます。「Good!」「Wow!」「Amazing!」。わざとらしくなく、次の語りを励ますような、これでいいんだと思わせるようなそんな相槌、そういうことができる人に私はなりたい(宮沢賢治風)。

### 3. ポジティブシンキング(プラス思考)との違い

これは、研修などをしていて、繰り返し説明してきたことです。たぶん、解決志向というのは、肯定的に物事をとらえるやり方であると思われる人は多いと思います。楽観主義とかプラス思考と呼ばれるものと同義であるというものです。これは、一部は当たっていると思いますが、楽観主義と解決志向が全く同じものであるとは思えません。

同じ方向は向いているのかもしれませんが。その例をひとつだけ。スコット・ミラーという解決志向ではありませんが、上手くいく面接、役に立つ面接についての研究者であり、臨床家であるアメリカのサイコロジストがいます。この人も一時期よく来日して講演会を開いていました。その人からの受け売りです。

「ポジティブシンキングと、解決志向の違い。みなさん、犬の糞(フン)はお好きですか？犬は好きでも糞はお嫌いでしょう。ポジティブ、それも超が付くような考え方の人が犬の糞を踏んだ時、その人は“あー、踏んだのが私で良かった、しかも、この糞はなんだかい匂いがするじゃん、素敵な糞!”こんな感じ。では、解決志向の人は、どうか。“糞フンじゃった。やっちまったな。やだなあ。落ち込むよ。この糞は臭くて、靴もどうにかしなくちゃなんないけど、空を見上げれば、いい天気だし、いい気持ち。そうだ、これから大好きな人に会う用事があるんだ。楽しみが待ってる。おう、その前にこの靴なんとかしちゃう!”」

人生に対する肯定的な側面は同じですが、プラス思考の人は、犬の糞をなかつたことにしようという方向にベクトルが向いているとも言えます。一方、解決志向の人は、犬の糞を踏んだという事から目を背けてはいません。ただ、それ以外の自分にとって良きこと、役に立ちそうなことを探す方向にベクトルが向いていると言えるでしょう。人生は犬の糞を踏むような嫌な事(問題)は転がっているけど、ちょっと視点を変えれば青い空や楽しい約束(解決)が待っている。これが大枠で言えば「解決志向」であるという事です、とスコットさんは言うてお

りました。そして、これはポジティブシンキングを決してディするものでもありません。犬の糞を踏んづけたことを、幸せに感じられたらそれはそれで素晴らしいと思います。ただ、これにはそれなりの修業がいるのでしょう。リアリティという意味では、「解決志向」に軍配が上がるような気が私はしません。

#### 4. 差異の文脈のとらえ直し

「解決志向」をそれぞれ志向していて、最近思うのは、この差異のとらえ方こそが解決であるということです。物事、出来事、人間、それを説明する言葉それぞれに差異があります。そもそも差異を見つけようとしなければ、差異自体存在しなくなります。差異はあるもの、そしてその差異の意味付けにより、差異の背景にある文脈も変わってきます。差異は差異を生んで、さらに、次の差異や行動の変容を生み、それが意識の変化にも再び通じていく。なにか書きながら自分でもよくわからなくなりましたが、つまり煎じ詰めれば「小さなことからコツコツと」と言うことでしょうか。西川きよし師匠、ありがとうございます。「解決志向」では決して十把一絡げ(じっぱひとからげ)にはしない姿勢が大事ということです。ただ、決して差異があることだけが大事というのではなく、差異のとらえ直しについて当事者(クライアント)に考えてもらうという作業が大事になってくるという事です。前の失敗と今回の失敗について「同じ過ちを犯している。何も学んでいない。また、次も失敗するに違いない」このような思考にとられるクライアントは多いでしょう。そして、確かに次の失敗の確率も高くなる。

例えば、こんな場合は、どうでしょう。スケーリングという「解決志向」の中核に位置する質問の投げかけ方を用いて会話してみましょう。

セラピスト (以下 Th)

「確かに同じ失敗に表面上は見えるけど、今回の失敗と前回との違いに点数をつけるとして、全く同じ、寸分違わない失敗を0点として、全然別もの、全く違う失敗を10点とすると、今は何点ぐらい？」

クライアント (以下 C1)

「えー、同じだと思うけど、全くと言われるとねえ.....。1点かな。」

Th 「なんで1点違うと思ったの？」

C1 「それは、今回のように失敗について考えることもなかったからね。ただただ、ショックで。考える余裕もなかった。たしかにそこは違うか。」

こんな感じでしょうか。つまり、Thが「同じ過ちじゃないよ」とか「失敗から学ぶべきこともあるよ」というようにTh自身の差異に対する意味付けを、先に言うてしまうのではなく、C1に考えてもらうという事が絶対に外せない要件になっているという事です。更にその違いは、次も必ず失敗するという固定観念にも揺さぶりをかけることにもつながっています。同じ失敗はしないように、ただただ成功、そして成功についても十把一絡げにしていたC1が、成功の違いについて考え始める切っ掛けになるやもしれません。成功それ自体があるわけではなく、成功を自分なりにビルドアップしていく可能性が広がる、なかなかそう上手くは行きませんが、成功確率は確実に上ると予想します。

今回は、私が面接する上で役に立ってき

たし、これからも大事にするであろう「解決志向」を、自分なりの言葉で表現することを試みました。前述のスコット・ミラーは、一つの技法に執着しないで、更に役に立つ技法が現れたなら躊躇なく、それに乗り換えなさいといった意味のことを以下のように言っていました、「技法と付き合ってもよいけれど、結婚してはいけません」。“技法”のところを人に置き換えてしまうと、ちょっと問題ありの言いぐさでしょうが、技法のことですから大丈夫でしょう。面白い例えだし、その通りだと思います。しかし、書いてきたように「解決志向」は単なる技法ではなく、物の見方、延いては人生に対する姿勢みたいなものであるように感じます。冒頭では否定しましたが、やはり哲学と言ってもよいのかもしれない。

今回、個人的にはインスー・キム・バーグ女史の思い出に浸ることができて幸せな回でした。

