

ポジティブな認知を形成するアプローチ

——SFAを中心に

織田信男

一 ポジティブな認知の定義と意義

ポジティブな認知とは、評価的に肯定的なまたは正の考
え方や思考内容を意味し、合理的な考え方やプラス思考と
いった用語を含む広義の概念として本稿では用いる。

さて、なぜ、人はポジティブな認知を形成する必要がある
のだろうか？ 心理学では、人間には認知、感情（情
動）、行動（行為）、身体（生理）の四つの機能が備えられ
ており、それらが相互に影響を受けると考える。^{（1,2）} 例えば、

失職、離婚、親の死といったストレス度の高い人生の出来
事を同時に経験する人は、自分自身または生活などに関し
てネガティブに考え、抑うつ感が強まり、睡眠時間の減少、
頭痛、腹痛などの身体症状が出現しやすくなる。

なお、ストレス度の高い状況にあっても、四つの機能で
問題が生じない人もいるが、本稿では四つの機能全てに
「問題A」を抱えた人（クライエント）を仮定して、社会
的構成主義の影響を受けた解決志向アプローチ（Solution
Focused Approach：以下SFAと略す）を紹介する。今回

は、紙面の都合で、四つの機能の相互作用のなかで、認知から他の三機能への作用のみを取りあげる。前述の問題を聴く場合は、「クライアントにとって満足のいく目標を一緒に考えると、快感情や動機づけが増し、目標に関連した行動が生起されやすくなり、身体の様子も良くなる」ことを目指す。つまり、ポジティブな認知を形成することにより、感情、行動、身体をポジティブにする取り組みをクライアントと共に行うアプローチについて論じることとする。では、臨床の現場ではどのようにしてポジティブな認知をクライアントと共に形成するのであるか。

二 SFAの特徴——目標と二つの主な活動

SFAの目標は、第一に、クライアントと共同してクライアントの満足のいく未来のイメージを作ることであり、第二に、両者の協力でクライアントの長所と力量（資源）を理解し、それを使って未来のイメージを実現することである。⁽³⁾ この目標を達成させるために、SFAでは、二つの慣例的な活動を行う。⁽⁴⁾ (一) クライアントと共に、「例外」

に基づいた「解決」を創り展開すること。(二) クライアントと共に、クライアントの準拠枠を用いてウェルフォームド・ゴール（役に立つ目標）を創り展開することの二つである。

三 クライアントと共に、「例外」に基づいた「解決」を創り展開すること

面接の初期過程では、クライアントによる問題の語りは、しばしばネガティブな土俵（文脈）のうえで行われる。問題をめぐる会話では、問題の原因探しなどネガティブな内容の記憶が再生され、それらはネガティブな感情や表情を含む行動を活性化させる。⁽⁵⁾ この時、クライアントとカウンセラーの視点をネガティブな土俵からポジティブな土俵（文脈）へ移行すると、「問題A」が「解決」という「目標A」として認知することが可能となる（図1参照）。文脈を変えて問題を捉えなおすことをリフレーミング（reframing）と呼ぶが、この文脈の移行を促す機能を持つ質問が「例外の質問」である。ドウ・シェイザー（de Shazer）⁽⁶⁾ に

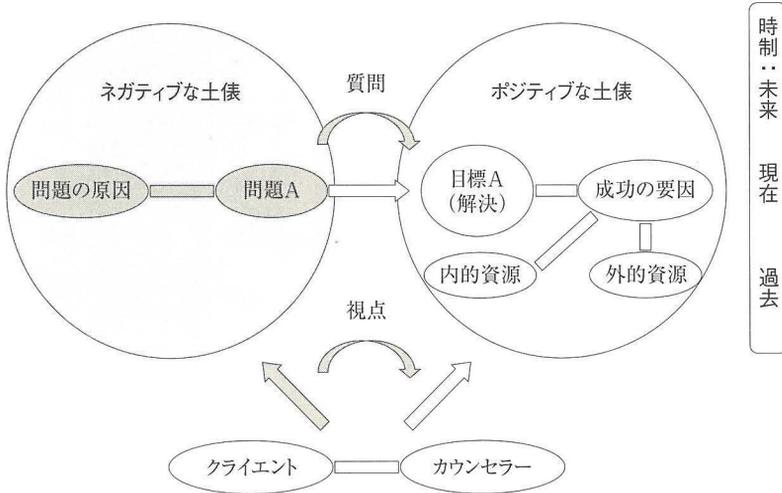


図1 「問題」をめぐる会話から「目標A（解決）」をめぐる会話へ

よれば、「例外」とは、クライアントが抱える問題が起りそうな状況の中で起こらなかったときのこと（過去）であるが、本稿では問題が起こっていないときのこと（現在）と、問題がこれから解決し、解決した後のこと（未来）を含む広義の概念として扱う。これら三つの時制を含む「例外」に関する情報をカウンセラーはクライアントから「not knowing」の姿勢で質問し、「例外」が発見された後に、「例外」に関するイメージを膨らませるのである。

つぎに、三つの時制を含む「例外」に基づいた「解決」を創り展開することを、前述した人間の四つの機能に問題を抱えた例を用いて解説する（図2参照）。

1 過去の例外

今回は便宜的に現在完了形も含める。

① 「問題が無かった状態」への質問 たとえば、カウンセラーは「問題A全てが無かった時は、どのようでしたか？」といった質問を行い、クライアントに問題の無い状態への気づきを促し、「解決」に関連する情報を共有する。

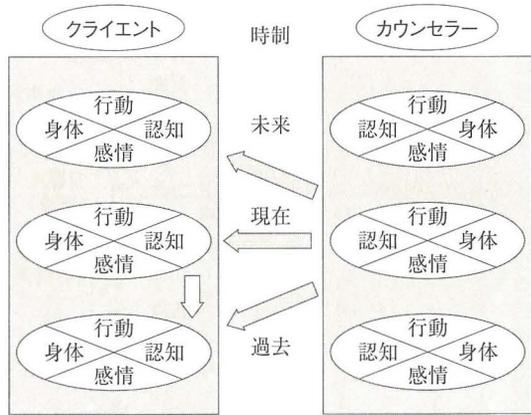


図2 時制別クライアントとカウンセラーの4機能の交流
(文献12を参考に作図)

この時の質問形式は、まず、クライアントの応答の選択肢を広げる「開かれた質問」で行い、その後、人間の四機能をそれぞれに焦点を当てた質問を行い、「解決」のイメージを膨らませ、「解決」へのヒントを得る。「今までの生活の中で、あなたにとってどんな時が良い時だったのでしょ

か? (認知)、「今までで、今よりも楽しかった時はいつでしょう? (感情)」、「今までに、今日は少し眠れたなあと感じる時があったら、その時の様子を教えてください (行動)」、「今までに、頭の痛くなかった日はあったのでしょうか? (身体)」。これらの質問は、クライアントの四つの機能のいずれかに焦点を当てたものであるが、実際の面接では、四つの機能を組み合わせた質問を多く用いる。

② コーピング・クエスチョン 過去の例外の質問の中で、問題への対処行動に焦点を当てた「コーピング・クエスチョン」と呼ばれる質問がある。^{3,10)}「大変な問題があっても、なぜこのような状態で見られるのですか?」、「大変な問題を抱えていたにもかかわらず、今までどのようなようにして、なんとかやってこられたんですか?」、「大変な状況であるにもかかわらず、どうしてもつと悪い状態にならなかったのですか?」。これらの質問は、クライアントの内的資源(長所または能力など)および外的資源(クライアントを支援する重要な人物または法律など)をクライアントとカウンセラーが共に気づき理解する機能を持つだけ

でなく、カウンセラーからクライエントが抱える苦悩などの否定的感情に対する共感的理解を伝達する機能も持つ。実際の面接のプロセスの中では、さらに、「そんなに大変な状況にいても、あなたのどんなところが良かったから、なんとかやつてこられたんでしょうか?」、「この問題に対して誰がどのようなことを今までしてくれましたか?」と尋ね、「解決」のイメージを膨らませる会話を展開する。

2 現在の例外

現在に焦点を当てた例外の質問は、基本的に過去へ焦点を当てた質問文を過去形から現在形に変化させるだけで容易に創ることができる。「もし、問題Aが現在無いとすると、今の生活はどうなっているのでしょうか?」。現在の例外的質問は、クライエントの現在のニーズと目標を理解するのに役立つ。

3 未来の例外

ディヤングとバーグ (De Jong & Berg)⁽³⁾ は、問題が解決

した時、または解決した後といった未来についての会話を最も重視する。理由は、未来志向である「解決」をめぐる会話は、過去志向である「問題A」をめぐる会話よりも、クライエントが目指す「変化」と結び付きやすいからである。「解決」に関連する会話が展開されると、クライエントの「解決」が明確になり、「解決」に向けてのクライエントの動機付けも高まる。さらに、「解決」をめぐる会話はポジティブな内容を多く含むので、ポジティブな感情、行動、身体を賦活しやくなる。未来の例外の質問は、つぎの二つがある。

①未来の例外 「問題Aが(これから)解決したり少し楽になったら、今までの生活と、なにが変わっているでしょうか?」⁽³⁾

②ミラクル・クエスチョン(奇跡の質問) 「これから変わった質問をします。今晚あなたが眠っていて、家中が寝静まっている間に奇跡が起こったとします。あなたがここへいらつしやることになった問題が解決したという奇跡です。でもあなたは眠っていたので奇跡が起こったことを知

りませんでした。それで明日の朝、目がさめたときにどんな違いから奇跡が起こって、問題が解決したとわかるでしょうか^(3.7)。これは、未来の例外の質問のなかでも、ネガティブな土俵からポジティブな土俵へ移行させる最も強力な質問である。つまり、どんなに固定的で解決不可能な「問題A」であつても、奇跡が起きると、変化可能な「解決」として捉えることができ、クライエントの満足のいく未来のイメージが構成されるのである。

以上、過去、現在、未来の時制別に「例外の質問」を紹介したが、現在完了形や未来完了形といった複数の時制を用いた形式も存在する。また、クライエントの力を利用して各時制の間をより容易に移行する質問として、「タイムマシン・クエスチョン」や「どこでもドア・クエスチョン」といった質問がある。

四 ウェルフォームド・ゴール

(役に立つ目標)の七つの特徴

バーグとミラー (Berg & Miller)⁽¹⁰⁾ は、実際の生活で役に

立つ目標について七つの特徴をあげているが、以下にその理由も併せて紹介する。

①クライエントにとって重要であること 目標の達成が重要であると感じられれば、クライエントは目標の達成に熱心に取り組むため。

②小さいこと 目標が小さいと、クライエントが成功する可能性がずっと高くなるため。

③具体的な、特定の、行動レベルであること どんな進展があつたかを的確に評価することができると同時に、あと他に何が残っているかを決められるため。

④(問題の)不在ではなく、(何か他のことの)存在として 目標を、問題を取り除く言葉ではなく、どんなことをしているのかについてポジティブな活動を現す言葉で表現すると、カウンセラーとクライエントにとって目標に何時到達したのが容易に判断しやすくなるため。

⑤(問題の)終わりではなく、何かの始まりとして 目標を最終のものとすると大きくなり、目標達成が可能性にとどまりやすくなるため。

⑥クライエントの生活の状況からして、現実的で達成可能なこと、壮大な約束（目標）は守れないため。

⑦「熱心な努力」を要するとみなされること、目標が達成できない際のクライエントの体面を保つ働きをもつため。

五 ポジティブな認知を形成する際の課題と対応

「問題A」から「目標A（解決）」へ焦点を移行させ、会話を構築する際に生じる課題として次の二つがあげられる。一つは、感情の軽視であり、もう一つは「問題—解決」パラダイムの呪縛である。

1 感情の軽視

伊藤⁽¹⁾は、「問題よりも解決を重視し、クライエントが抱える問題の話から解決の話へと転換するという方法には、クライエントの感情の軽視へとつながる危険性が内包されている」と指摘し、感情の軽視を警告する。確かに、クラ

イエントのなかには問題を語り、ネガティブな感情を訴え、カウンセラーにそれらを受けとめ理解してもらおうことがカウンセリングであると考える人がいる。この種の考えまたはニーズを持つクライエントに対しては、カウンセラーがクライエントの問題とネガティブな感情を受容的・共感的理解を伝達する態度で接することは、クライエントのニーズに応じた対応になり、クライエントの満足度を高める対応になるであろう。

このため、感情の軽視とは、ニーズが満たされず「解決」が十分に成功しなかった場合に生じるクライエント側の認知なのかもしれない。そうであれば、「解決」を創るだけでなく十分に展開することに重点を置くことが必要であろう。「解決」を十分に展開するには、カウンセラーはクライエントの認知面だけでなく、感情、行動、身体の三側面にも十分に焦点を当て、会話の中に盛り込むことが求められるであろう。つまり、ポジティブな認知を他の三機能とセットで聞き、「解決」の会話を膨らませることが望ましいと思われる。

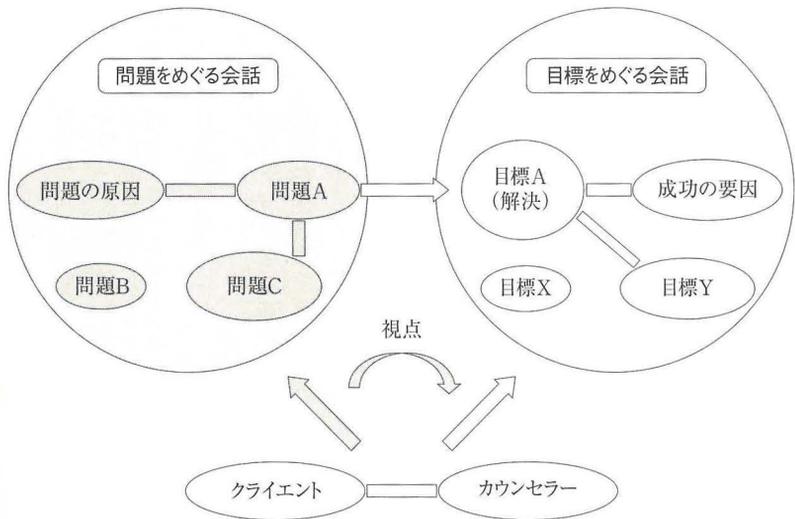


図3 クライエントの複数の目標を膨らませる会話

2 「問題―解決」パラダイムの呪縛

さて、ここまで、「問題A」を「例外の質問」によって「目標A（解決）」へ移行し、展開するアプローチを紹介してきたが、この段階の「解決」とは、「問題Aの無い状態」を指し、problem-solvingパラダイムの範囲内にとどまっている⁽¹²⁾。つまり、この段階での「解決」は、「満足のいく未来の実現」という目標の一部にすぎないのである（図3参照）。また、「解決」とは、通常「問題解決」と混同される⁽¹³⁾ので、「解決」をめぐる会話から「問題」をめぐる会話に再び移行し、「問題B」や「問題C」が続出し会話を膠着させる可能性が出てくる。「問題」と「目標」の土俵の間を自由に移行できる場合は会話の自由度は高いが、「問題」の土俵に固着し、会話が膠着してしまう時、SFAでは二つの対応がなされてきた。それらは複数の目標設定と「解決」という用語からの脱却である（図3参照）。

①複数の目標設定 SFAでは、一九九〇年代以降、「問題A」の裏返しである「目標A（解決）」だけでなく、問題と初めは関係の無い「目標X」や、問題と多少関連の

ある「目標Y」をめぐる会話を含めた自由度の高い会話を構築してきた^{(13) (16)}。前述した例で述べると、就職活動や再婚といった問題の解決という「目標A」をめぐる会話だけでなく、「趣味であるパソコンをもっと長い時間したい」といった「目標Y」や「潮の香りがする場所で暮らしたい」といった「目標X」をめぐる会話をクライアントとともに構築するのである。これらの目標をめぐる会話を展開するところが、クライアントにとって「満足のいく未来のイメージの実現」に近づくのである。

②「解決」という用語からの脱却 「解決」が「問題解決」と混同される課題を乗り越えようと、ウォルターとペラー(Walter & Peller)⁽¹⁷⁾は「願望(desire)」「嗜好(preferences)」「目標(goals)」をはじめ、「希望(hope)」「祈り(wishes)」「幸せ(well-being)」などの言葉が「満足のいく未来のイメージの実現」に向けて有効であるかもしれない。重要な点は、クライアントがどの言葉にいかにかフィットするかである。

六 おわりに

ここまででは、話し言葉によるポジティブな認知形成アプローチを紹介し、その課題と対応を論じてきたが、最後に、書き言葉(筆記)によるポジティブな認知形成アプローチを紹介する。書き言葉に関しては、トラウマ(心理的外傷)などのネガティブな経験を感情を含めて筆記すると、統制群(感情を筆記しない人)と比較して、抑うつ症状の低下⁽²⁰⁾、不安の低下⁽²¹⁾、身体症状の改善⁽²⁰⁾、保健管理センターへの訪問回数の減少⁽²²⁾が報告されてきた。近年では、筆記の内容が「最高の経験」や「小さな良い出来事」などポジティブな内容の筆記と心理的健康との関連も徐々に報告されつつある。

ポジティブな認知を形成するアプローチは、今後さらに多様化していくと思われるが、このことが利用者にとってさらなる幸せとなることを祈る次第である。

〔引用・参考文献〕

- (1) 児島達美 可能性としての心理療法 金剛出版 二〇〇八
- (2) 内山喜久雄 認知行動療法フォーミュレーションの理論的・臨床的考察 精神療法 第三二巻六号 六七七―六八二 頁 二〇〇六
- (3) De Jong, P., & Berg, I. K. (1998) *Intervening for solutions*. CA: Brooks/Cole.
 (玉真慎子、住谷裕子監訳 解決のための面接技法：ソリューション・フォーカスト・アプローチの手引き 金剛出版 一九九八)
- (4) De Jong, P., & Miller, S. D. (1995) How to interview for client strengths. *Social Work*, 40, 729-736.
- (5) Bower, G. H. (1981) Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148.
- (9) de Shazer, S. (1991) *Putting difference to work*. New York: Norton.
 (小森康永訳 ブリーフセラピーを読む 金剛出版 一九九四)
- (7) de Shazer, S. (1988) *Clues: Investigating solutions in brief therapy*. New York: Norton.
- (8) 黒沢幸子 指導援助に役立つ スクールカウンセリング・ワークブック 金子書房 二〇〇二
- (9) 黒沢幸子、森 俊夫 タイムマシンのクエスチョン・未来志向アプローチによる「技法―ブリーフサイコセラピー研究 第一巻 二七―三七頁 二〇〇二
- (10) Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992) *Working with the problem drinker: A solution-focused approach*. New York: Norton.
- (斎藤 学監訳 白木孝二、田中ひな子、信田さよ子訳 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 一九九五)
- (11) 伊藤 拓 ソリューション・フォーカスト・アプローチにおける感情へのアプローチ：その独自性とクライエントの感情軽視の危険性 ブリーフサイコセラピー研究 第一六巻 二二―二八頁 二〇〇七
- (12) 白木孝二 Brief Therapy: Focused solution development. 日本家族研究・家族療法学会編 臨床家のための家族療法リソースブック：総説と文献一〇五 金剛出版 一六六―一六七頁 二〇〇三
- (13) 森 俊夫 ブリーフセラピーのものの見方・考え方 宮田敬一(編) 学校におけるブリーフセラピー 金剛出版

- 二七―五四頁 一九九八
- (14) 宮田敬一 日常生活の智慧としてのディストラクション
フリーフサイコロセラピー研究 第一巻 一三一―一九
頁 二〇〇二
- (15) 小関哲郎 Solution-Focused Therapy の未来を描く：
「解決構築」から「何でもあり」へ フリーフサイコロセラピ
ー研究 第一四巻 三二―三六頁 二〇〇五
- (16) 遠山宜哉 解決志向アプローチを少し自由にするため
に フリーフサイコロセラピー研究 第一四巻 二二―三〇
頁 二〇〇五
- (17) Walker, J. L., & Peller, J. E. (2000) *Recreating brief ther-*
apy : Preferences and possibilities. New York : Norton
(遠山宜哉、花屋道子、菅原靖子訳 フリーフセラピーの再
創造：願いを語る個人コンサルテーション 金剛出版 二〇
〇五)
- (18) Lowe, R. (2005) Negotiating goals in conjoint therapy :
From virtual to actual practice. *Journal of family psychothe-*
rapy, 16, 43-49.
- (19) Alexander, S., Shlits, L., Liscio, M., & Rambo, A. (2008)
Return to sender : Letter writing to bring hope to both client
and team. *Journal of Systemic Therapies*, 27(1), 59-66.
- (20) Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004) A closer examination of
the structured written disclosure procedure. *Journal of Con-*
sulting and Clinical Psychology, 72(2), 165-175.
- (21) Graf, M. C., Gaudiano, B. A., Geller, P. A. (2008) Written
emotional disclosure : A controlled study of the benefits of ex-
pressive writing homework in outpatient psychotherapy. *Psy-*
chotherapy Research, 18(4), 389-399.
- (22) Pennebaker, J. W., & Francis, M. E. (1996). Cognitive,
emotional, and language processes in disclosure. *Cognition &*
Emotion, 10(6), 601-626.
- (23) Burton, C. M., & King, L. A. (2004) The health benefits of
writing about intensely positive experiences. *Journal of Re-*
search in Personality, 38(2), 150-163.
- (24) 織田信男 非対面心理療法におけるブログの可能性 日
本フリーフサイコロセラピー学会第一九回東京大会〇九青山パ
ログラム・抄録集 四二頁 二〇〇九

【おた・のちお 東洋大学准教授】