

<実践報告>

ソリューション・フォーカスト・ブリーフ・セラピー面接における  
ミラクル・クエスチョンの効果的な運用について

鈴木俊太郎 信州大学教育学部附属教育実践総合センター

Effective Usage of Miracle Questions in Solution-Focused Brief Therapy

SUZUKI Shuntaro: Center for Educational Research and Training, Faculty of Education,  
Shinshu University

研究の目的	心理臨床面接におけるミラクル・クエスチョンの効果的運用のための方法を明らかにすること。
キーワード	ソリューション・フォーカスト・ブリーフ・セラピー ミラクル・クエスチョン 事例研究 グラウンディング・プロセス
実践の目的	スクールカウンセリング等の心理臨床面接の効率化
実践者名	鈴木俊太郎
対象者	宮城県A市立U中学校 中学2年生(1名)
実践期間	2008年9月～2009年3月
実践研究の方法と経過	ソリューション・フォーカスト・アプローチ面接を実際に行い、その中でミラクル・クエスチョンを実施し、質問に対する回答や反応を詳細に分析した。本研究では、事例内容を提示し、失敗場面と成功場面の比較からその要因を探るという方法を採用した。
実践から得られた知見・提言	ミラクル・クエスチョンを効果的に実施するためには、1) 対象となるクライアントの感情状態、2) グラウンディング・プロセスによるラポールの十分な形成、以上2点が重要な要因となりうることが示唆された。 定式化されたように、初回面接でミラクル・クエスチョンを実施するのではなく、これらの要因を踏まえた上での実施の方が、そもそもの質問への回答の成否、内容の量と質の向上が見られることが明らかとなった。

## 1. はじめに

ソリューション・フォーカスト・ブリーフ・セラピー (Solution focused brief therapy:以下, SFBT) は、ブリーフセラピーと呼ばれる短期・効率化を目標とする心理臨床面接技法の一つとして、多くの実践場面での有効性が示されてきた (宮田, 1997; 宮田, 1998)。SFBT は、問題や症状の原因を除去するという問題志向型の面接ではなく、潜在的に備わっているクライアントの力や、周囲の環境に存在するリソースを最大限活用し、すでに存在する解決状況を拡大するという解決志向の面接を展開する。伝統的心理療法の文脈とは、大きく異なった治療モデルを有することから、我が国でも大きなインパクトをもって迎えられた。現在、SFBT は広く普及し、多くの先行研究が積み上げられてきている状況にある。

SFBT の効果について、事例を通して検討した研究は、これまで数多く示されてきた。たとえば、Berg & de Jong(1996)では、クライアントとの協調的關係性のもとで、SFBT の特徴である肯定的解決像をイメージすることにより、問題の原因探しではなく、解決構築へと会話パラダイムがシフトしていく様子が示されている。また、我が国でも多くの SFBT 実践の報告がなされており、SFBT についての理論・技法は、深く浸透しているといえよう。

SFBT の大きな特徴の一つとして、肯定的な未来イメージを活性化させるためのさまざまな質問技法が存在する。現在の自分の状況を客観的に数値化し (多くの場合、1 から 10 までの数で表す)、そこから 1 点上昇するためには何が変わればよいかを尋ねるスケールリング・クエスチョン、これまでの苦しい状況の中で何がクライアントを支えてきたのかを尋ねるコーピング・クエスチョン、意識していないが、すでにうまくできている部分を探るための例外探しの質問など、多くの肯定的イメージを喚起する質問技法が SFBT 面接のスキルとして示されてきた。

本研究では、これらの質問技法の中でも、ミラクル・クエスチョンと呼ばれる、代表的質問技法に注目した。ミラクル・クエスチョンとは、「もしも、あなたが眠っている間に魔法がかかって、奇跡が起き、すべての問題が解決してしまったとしましょう。あなたは、目覚めて、どんな変化が起こっていることで、問題が解決してしまったことに気づきますか?」という質問をクライアントに行うことで、問題や症状から開放された自分の姿を想像し、それにはどのような変化が伴っているのかを明らかにするものである。この質問には、肯定的な未来像だけでなく、実際にどのような点について変化することを望んでいるかという、面接での目標設定が同時に行われるという利点も備わっている (de Jong, & Berg, 1998)。

ミラクル・クエスチョンは、その効果について、さまざまな側面から検討されている。たとえば、黒沢(2002)および 森・黒沢(2002)では、教育相談場面において、ミラクル・クエスチョンが生徒・児童のもつ未来への肯定的イメージを活性化させ、目標とすべき変化の具体化が促進されることを示している。ここでは、セラピストのみならず、教員や保護者といった、指導・援助的立場にとっても、非常に有効な質問技法であると述べられている。また、学校臨床場面以外にもミラクル・クエスチョンの効果を示す知見が存在する。産業カウンセリングやコーチングといった領域での応用 (Berg, & Szabo, 2005) もその一つである。近年では、医療領域においても、慢性じん麻疹の心理療法の一環として、SFBT を導入し、ミラクル・クエスチョンが、

かゆみや他の症状の緩和、治療に伴う陰性感情が陽性感情に変化するなどの効果が示されている(横田・藤瀬・豊村・東・盛岡・大村・森田・西間, 1999)。また、産婦人科領域においても、月経前症候群に対する治療にミラクル・クエスチョンを用いることで、月経困難症の女性が、痛みの自己コントロールを可能とし、以前よりも鎮痛薬の量を抑えられるとの報告がある(松木・植原・井上・山口・宮川, 2004)。ミラクル・クエスチョンが影響を及ぼすメカニズムに関しての言及は、いずれの文献でも詳述されていないものの、ミラクル・クエスチョンは、症状や問題に対する認知的側面に対して影響を与え、予期不安の減少、症状・問題に対する自己効力感の上昇、統制の所在感の享受、といった効果を発揮していると考えられる。

しかし、中尾・若島(1997)は、ミラクル・クエスチョンについて、上述のように効果が高いものの、あまりうまくいかない、クライアントが答えに詰まってしまうといった現象も多く見られると指摘する。この原因について、ミラクル・クエスチョン特有の表現(たとえば、奇跡や魔法といった言葉)がキリスト教圏のものであり、日本人にはなじまないのではないかという考察を行っている。しかし、この点についてのその後の事例検討、定量的分析などの検証は行われていない。

以上の点から、ミラクル・クエスチョンは、効果的とされながらも、成否の面や回答の多様性の面で、クライアントによってばらつきが見られる。ミラクル・クエスチョンが効果を発揮した場合の効用については強調されてきたが、そもそもその質問がうまく効果を発揮するためには、どのような点に考慮すべきか、詳細に検討している研究は見られない。よって、本研究では、ミラクル・クエスチョンを用いた事例を通して、失敗場面と成功場面を比較することにより、効果的な運用のための手がかりを得ることを目的とした。

## 2. 事例1

2.1 対象者：中学2年生 女子 Aさん (以下, CI)

2.2 主訴：学校生活全般に対するやる気の無さ、つまらなさ

2.3 家族構成：父・母・祖父・祖母・本人・妹の6人家族

2.4 著者の所属：中学校にスクールカウンセラー (以下, SC) として勤務

2.5 相談にいたるまでの経緯：休み時間、自由来訪時間などに、5月初旬から顔を見せていた。主に友人と遊びにきたり、SCをからかみに来たりということが多く、テンションも高い様子だった。6月末にSCと一緒に一年生の体育の授業に参加し、同じチームになったことがきっかけで、からかみが見られなくなった。8月下旬、再び体育で一緒のチームになり、授業時間終了後呼び止められ、神妙な面持ちで次週放課後の来談を本人が希望していった。

2.6 事例内容(「」内はクライアントの発話、<>内はセラピストの発話)

### (1) 第1回(X年9月第1週)

彼女はこの週、部活動で失敗をして、酷く叱責を受けたということから落ち込んでおり、いつもの元気がなかった。<ため息ついて、なんだか辛そう。>というSCの言葉に、うなずいた彼女は、ゆっくりと相談室のソファに腰掛けて話し始めた。

CIは、「どうやったら、楽に生活できるのか？人の顔を見ながら、気を遣いながら生活するのが疲れて、クラスにも家にもいたくない。」という主訴を手短かに説明してくれた。「手っ取り早く、どうにかならないでしょうか？」という言葉、SCは早く状況を改善したいという願いと、焦りが入り混じったものとして感じた。

<ちょっと、想像してほしいんだけど。仮に、今の問題が全て無くなってしまって……そうだね、ドラえもんのもしもボックスを想像してほしいんだけど。分かる？（CIはうなずいている）……夜中のうちに、誰かがAさんの代わりに、Aさんの悩みをすべて解決してくれるようお願いしたとしようか。それが、魔法のような力で叶ってしまった。次の日、朝目覚めたとしたら、まず何が変わっていると思う？どんな変化が起っていたら、自分の問題がなくなってしまったことに気づくと思う？>と質問をした。この質問にCIは、「わかんない。そんなこと起こったことないから、想像できない。」と、怪訝そうな表情であった。<いや、もしも、の話。もしも、奇跡が起こって……魔法でも良いんだけど、寝ている間にそういうのが起こって、全て解決しちゃうとしたら、朝、目覚めてから、何か違うことが起こってると思うんだ。Aさん、『あれ？いつもとなんか違うぞ？』って感じると思うんだけど、何が違うって感じると思う？>という、SCの問いかけに対しては、「うーん……奇跡って、何？なんか、うまく想像できない……。」と、あまり浮かぬ表情で悩み込んでしまった。

さらに、現在の自分の状況について、スケーリング・クエスチョンを行ってもらったところ、「大体3くらい。」と、そっけない返事が返ってきた。<そこから、1あがって、4になるには、どんなことが変われば良いと思う？>というSCの言葉に対しても、「うーん……なんだろう……いきなり想像しろって言われても……想像すれば、どうにかなるんでしょうか？」と、やはり疑わしいような視線を注いできていた。

SCには、非常にちぐはぐな会話が続いた初回面接という印象が残った。CIにとって肯定的な想像が行いやすいように、言葉や質問を変えてみたものの、怪訝な顔をされることが多く、強い不全感を覚えていた。これまでSFBT面接において、たまにうまくいかないと感じることはあったが、CIの示した怪訝な顔は、ひどく自分を落ち込ませた。そのような、落ち込みが表情にも、言葉にも影響を与えていた。事実、自分から積極的に質問を行い、肯定的な方向へと話をリフレーミングしようと思ったものの、行動に移すことに躊躇していた。その後の冷たい反応が予想されていたためだ。

長い沈黙が目立つ初回面接となってしまった。しかし、面接の最終盤に、「そういえば、先生、今日、お便り配ったよね？」と、CIが予想していなかった言葉をかけてきた。この日、配付してもらった相談室だよりを取り出し、『最近ハマっているもの』という見出しを指さしてCIはこちらを見上げていた。ここには、最近自分（SC）が見ておもしろかった漫画やアニメの話、音楽やバラエティ番組の話を書いているが、この号では漫画とアニメの話を書いていた。これを取り出した瞬間、Mさんの表情が急に晴れやかになった。

「わたし、このアニメ、超好きなんです～！！先生、何のキャラ好き？」と、積極的に身を乗り出してこちらの様子を伺ってきた。しばらく、この日のお便りの話で盛り上がったが、5

分と経たないうちに、CIのお迎えが到着した。この話は次回に持ち越しということで、次回面接の日取りを決め、終了となった。面接終了直前まで、不全感が心の大部分を占めていたせいか、最後の反応に強いギャップを感じ、CIが帰ったあともしばらく呆然としている自分がいた。彼女の反応の変化に、ついていけずに取り残されてしまったという気持ちであった。

## (2) 第2回 (X年9月第2週)

来室するなり、かなり気持ちが高ぶっている様子のMさんは、「前回の続きなんですけど!」と、きれいな漫画絵を、SCに向かって示した。前回、話に乗っていたアニメとゲームのタイトル絵である。これを、鉛筆で丁寧にトレースし、紙にイラストとして模写したものであった。CIは笑顔で、「このキャラ知ってますか?」と話しかけてきた。

しばらく、CIが中心となり、このアニメについて、自分の好きなキャラクターや好きなシーンなど、語り合う時間が続いた。CIは、夢中になって話していて、時間が過ぎるのを忘れていた。20分ほど話ききったところで、壁掛け時計を見て驚いていた。

「<Aさん、こういう話って、学校や家でもするの?>とThが問いかけたところ、CIは首を横に振った。CIは、基本的に、オタク系=あまり褒められた趣味の人ではない、という認識があるということだった。以前、クラスで勢力が強い女子たちが、ファッションやドラマ、恋愛について話す分には何も言ってこないが、こういうオタク話をすると、指をさして笑ってくるということがあったようだ。それ以来、家でも、部活でも、こうした話はできなくなったという。<どうして、ここでは話してみようっていう気になった?>と尋ねると、「ルイトモ(類は友を呼ぶの略語)だからね。」と、少し恥ずかしいような、うれしいような笑顔で、言葉を返してきてくれた。<つまり、俺もオタクだと思ったから、話してみようと思った?>と聞き返してみると、「そう、先生も仲間だね。」と、微笑を浮かべていた。

その後、アニメやゲームの話から一転して、普通の学校生活の生活に話題が移行した。CI自身が、「そういえば、ここで話そうと思っていたこと、いいですか?」と前置きした上で、CI自身の能動的な話の移行であった。SCは、少し場の空気が重くなったように感じたが、ふと目に入ってきたCIの表情は、前回と比べて幾分穏やかなように感じた。

CIは、学校生活にあまり満足していないということであった。初回面接の冒頭でも口にしてしたが、落ち着いて、より詳しく事情を説明してくれていた。彼女は主として友人関係、特にクラスの女子との人間関係に悩んでいるとのことであった。「小学校からの因縁っていうか、腐れ縁っていうか。とにかく、ずっと気を遣ってて。あっちに合わせておかないと、すぐにはっつけ(仲間はずれ、の方言)なんですよ。はっつけ。」という彼女は、特に「はっつけ」という言葉を強調し、連呼していた。周囲で、実際に「はっつけ」にされていた友人もいて、その子を見ているから自分もそうはなりたくないという大きな恐怖感があるとのことであった。

彼女の話したいことはもっとあるようだが、この日、学校が16時30分完全下校ということで、面接終了時間が迫っていた。このため、次回の面接の予約をし、話を続きからしっかり聞くという約束をすると、少し安心したようなため息を一つついて、相談室をあとにしていった。

(3) 第3回 (X年9月第4週)

Mさんは約束の時間通り相談室を訪れ、まずは前回に引き続いて、自分で色を塗ってきた漫画絵を見せてくれた。つい一週間ほど前にテレビで放映していた場面のワンシーンを、ビデオ停止して模写してきたというその作品は、前回のB5サイズのものではなく、A3サイズで堂々と描かれていた。主人公が大空に飛んでいるような場面を描いた、非常に躍動感のある、爽やかな少年のイラストであった。

あまりそのアニメについて知識がないSCに対して、CIはゆっくりと、分かりやすい口調で場面設定のみならず、ストーリーの概説まで話してくれた。ずいぶん流暢にしゃべっているところをみると、予めこの展開 (SCが分からないけれども、興味を示すということ) が分かっていたのではないだろうかという気持ちだが、話を聴いている途中から浮かんでいた。

15分程度の説明を終えると、満足そうにCIはソファに深く腰掛けて、こちらの様子を伺うような目線を送ってきた。〈何か、じっと見つめて……気になってること、ある?〉というSCの問いかけに、ますます不思議そうな表情で、CIはこちらを見ていた。「しゅんちゃ……んじゃなくて (生徒たちは、影でSCを「しゅんちゃん」とあだ名で呼んでいた)、鈴木先生はさ、こういう話聞いて、どうして引かないの?」と尋ねるCIの表情は、本当に珍しい動物でも見つけたような、興味と関心で満ちているように感じられた。あだ名を本人の目の前で間違っちゃべってしまったところに苦笑いしつつも、彼女の中で自分に対する警戒感が初回と比べてあまり感じられないことを、このときSCは気づいた。〈Aさんが話してるの、すごく真剣だよな? それに楽しそうに話すことが上手だから、思わず惹きこまれてるんだと思うよ。知らないことでも、知りたくなるから、引いたりしないんだと思う。〉と答えたSCに、恥ずかしいような笑顔をを見せて、CIはうなずいていた。「じゃあ、先週の話もひかないで聞いて欲しいんだけど……いい?」と、先週途中までであった彼女の抱える問題が、この後語られていった。

「かなり、疲れてるんですよ。」という言葉は何回も使いながら説明する彼女の悩みは、以下三つの内容であった。

第一に、「友達の前で、気を遣って生活するのがすごい嫌!」という、友人関係の悩みであった。彼女は小学校時代から、本人が望む・望まないにかかわらず、クラス内で色々な役割を担任の先生に与えられ、それが大きなプレッシャーとなっていた。中学年の時に、クラスの代表委員 (学級委員) に抜擢されたとき、リーダー的存在のBさんから目をつけられ、脅しのような発言を受けたことがあった。それ以来、クラスの中では極力目立たないように、波風立たないように、大人しく生活しているということだった。しかし、自分の好きなことをしゃべるのにも気を遣い、相手の顔色を伺う生活が、「すごくムカツクし、嫌」だという。

第二に、家庭での居場所の無さも大きな問題であるという。家では、「親の前では猫をかぶっている」し、お父さんの前では自分の趣味や好きな漫画の話などできないということであった。小さい頃からスポーツを頑張り、親にも褒めてもらってきた反面、自分の個性的な趣味の話 (オタク話) で怒られたり、がっかりされたりすることがとても嫌なのだという。事実、自分の買っているアニメ系雑誌を、両親や祖父母が見つげると、無断で捨ててしまうということ

もあつたそうだ。自然と家族に対しても気を遣って生活する習慣ができてしまった。

第三に、部活動に関する悩みも語られた。部活では一年生にしてレギュラーメンバーだったが、練習も試合もあまり楽しくないようだ。顧問の先生が厳しく、一切手を抜かないで練習しなくてはならず、「常に緊張している。」のだという。部活中も、放課後も、あまり笑顔で会話する時間が無く、「正直、辛い。」とのことであつた。

これらの悩みをまくし立てるようにしゃべる彼女を見ていると、普段とは全く違った印象を受けた。バネを極限まで縮めて、放したような、勢いの強さを感じた。さらに、切迫した印象も同時に感じられた。一通り話し終えた後、カウンセラーが、<つまり、整理すると、なんだか自分を抑え込んでいて、周りからも抑え込まれていて、辛い？>と聞くと、「そうですね。いい子なんですよ、私。でも、嫌なんです。疲れるんです。」と、CIは実に切なそうに答えた。

二人の間に、しばらく沈黙が続いた後、ふと、SCの中に、以前あまり反応の良くなかった、ミラクル・クエスチョンなどの質問を試みようという気持ちが生まれた。CIは、とても辛い話の後で、とても落ち込んでいるように見えた。しかし、20分ほど前まで話していた明るい笑顔、そしてCIが持っていると感じた強さが、この落ち込んだ表情と、苦しい現実を、なんとか打開してくれるのではないかという期待があつたためだ。ただし、期待だけではなく、一度うまくいかなかったことをもう一度行うということに対する不安も同時に生じていたが、なぜか今回は自信の方が大きかつた。

<以前話したことだけれども、もう一度聞いてもいいかな？>と、問いかけたSCの表情を直接見ずに、CIはうなずいた。なるべくゆっくりと、聞き取りやすいように、SCはミラクル・クエスチョンを実施してみた。<仮に、今しゃべってもらつたような問題が、奇跡でも起こつて、一晩寝ている間に無くなってしまったら。そしたら、目覚めて、どんな変化が起こっていると思う？どんなことが起こっていて、解決したことに気付くと思う？>という、以前も聞いた言葉だったが、今回の反応は違つていた。不思議そうな顔で、一瞬こちらを伺つたCIは、腕組みをして、「うーん……」と、真剣な表情で考え始めた。「え、そういえば、何でもいいんですか？笑っちゃうような、妄想でも？」少し、恥ずかしそうな笑みを浮かべ、腕組みを解いたCIは語りかけてきた。<うんうん、妄想でも。>と、SCがうなずいたのを見ると、CIは再び腕組みをし、斜め上の天井を見つめながらゆっくりと言葉を続けた。「うーん……そうだねえ……あ、そうそう、学校で、クラスの人たちとオタ話（オタクが好む話）を、周り気にせずできてたら、ビックリするかもなあ。」<ビックリして……あれ？何か違うぞって、感じるかな？>「そうだね。」と、話すCIは、嬉しそうな、恥ずかしそうな、複雑な感情の入り混じつた表情を見せてくれた。その言葉と表情には少しも嫌な気持ちが感じられず、明るく、躍動感の感じられるものであつた。

Aさんとはその後、10回ほど個別の面接を行った。第3回の面接におけるやり取りをきっかけに、その後の面接では家庭生活、部活動についても、非常に豊かな肯定的イメージが想像できるように変化していった。

その後、二人の友人と共に、2回面接を行い、正式な予約をせずに、昼休みと放課後に設定されている自由来訪時間に相談室を訪れ、友人やSCと、オタク話を初めとしたさまざまな会話を楽しみ、満足して帰っていくようになった。以降、CIから、時たまクラスメイトに対する愚痴は聞かれるものの、以前のような深刻な表情での訴えは見られなくなった。

### 3. 考察

Aさんとの初回面接では、ミラクル・クエスチョンがあまり効果的に運用されなかったが、第3回面接の終盤では、質問自体がクライアントに受け入れられ、多様な解決像が構築されていることが分かる。本事例において、ミラクル・クエスチョンに対する反応の違いは、以下の二つの要因から生じていると考えられる。

第一に、Aさん自身の感情状態が要因として考えられる。Aさんは、初回面接時、叱責を受けたことによる悲しみや苛立ち、現状に対する焦りなど、陰性感情が目立つ状態であった。このような陰性感情が強い状態で、明るい未来像や解決像を想像するという作業は、内的な不一致を生じさせ、強い抵抗感を示すことになったと考えられる。ミラクル・クエスチョンによって想像される未来像は、自分がこれまで体験してきたすばらしい思い出や、うまくいっている状態を再構成し、想起するものである。記憶は、感情状態に依存し、同様の感情を喚起させる記憶の想起は促進されるものの、感情価がまったく異なる記憶の想起は阻害される傾向がある。このことから、不愉快な状態で、ミラクル・クエスチョンの楽しく明るい未来の想起が阻害された結果、反応することができなかったということが考えられる。

第二に、セラピストとクライアントの関係性の要因が考えられる。社会心理学および認知心理学領域に目を移すと、小集団による協同問題解決についての先行研究が、重要な視点を提供してくれる。協同問題解決グループでは、複数の成員が協調的關係で、目標を共有し、解決に向けてチームとして対処していくことが求められる。これらの研究領域では、チーム内での発言を活発化し、他者の意見に対して傾聴を促す重要な要素として、グラウンディング・プロセス(grounding process: 以下、GP)の必要性が提案されている(Clark, 1985; Gazdar, 1979; Lewis, 1979; Stalnaker, 1978)。GPとは、換言するならば、チーム結成時の基盤づくりと言えるものである。

たとえば、部活動場面において人間関係のもめ事が起こったと仮定する。部内のメンバーはその解決に奮闘努力することになるが、なかなか解決の糸口が見つからない。そういう時に、普段はあまり顔を見せない部員が、まったく事情を知らないにも関わらず、「そんなにもめてないで、こうしたら？」と、声をかけられたとする。このような状況で、部員たちは一様に納得して、その言葉を実行に移せるだろうか。もちろん、指示ではなく、アドバイスや励ましの言葉であっても構わないが、何の事情も知らない人間にいきなり言われた言葉が、どれほど心に残るだろうか。助言の言い方や伝える人間の性格、見た目などによる、という考えもあるだろう。しかし、余程従順なメンバーがそろっていない限り、いきなりやってきた人物が口を出してきたことに対して、「何様のつもりだ?」「こっちの苦勞も知らないくせに!」といった反感や抵抗が生じてもおかしくはない。強い反応ではなくても、何らかの抵抗感が生じることも十

分にありえる。このように、たとえ親切心から出た行動であっても、すべてを素直に受け入れられるかという点、そうではない場合も存在する。

GPは、集団成員間におけるコミュニケーション場面で、こうした反感や抵抗、さらに意見を押し付けられているという感覚を生じさせないための、重要なプロセスである。Schober & Clark, (1989)によれば、GPは協同問題解決会話場面のごく初期における、個々人の属する文脈と意見のすり合わせのプロセスであり、発話者と聞き手の相互作用を通して徐々に進行するチーム関係の基礎であると述べている。このプロセスは、まとめると、(a)それぞれの個人が持つ歴史の共有(文脈の共有)、(b)個人の占有する情報の積極的開示、(c)自分の持つ困難、および短所の表明、(d)自分の持つ長所の表明、といった相互作用が、会話場面の初期段階で生じることとされる。GPを経たグループでは、発話回数増加、積極的なコミットメント、創造的解決方法の立案、会話内容の再生率の上昇、成員の満足感の上昇、などといった現象が見られるという。

この知見に従うならば、SFBT面接初期におけるクライアントとセラピストのGPが、その後の会話場面、特にミラクル・クエスチョンを使用した際の展開を大きく左右する可能性がある。具体的には、ミラクル・クエスチョンのそもそもの成否という点、ミラクル・クエスチョンからもたらされる肯定的イメージの量や質といった点、以上の点について影響を及ぼすと予測される。SFBTでは、セラピストとクライアントの関係性は対等であり、協同して問題に対処するチームを結成するという意味では、協同問題解決のグループ関係と非常によく似た関係性を構築しなくてはならない(鈴木・皆川, 2009)。GPは、チームとしての基礎を提供するため、その後の展開を下支えする役割を果たしているものと考えられる。この下支えが不足した初回面接時は、クライアントはセラピストをチームメイトとして認めていないため、上述したような抵抗が生じており、第3回面接時にはある程度のチーム関係が構築できているからこそ、豊かな反応が見られている可能性が考えられる。

以上のように、本事例からミラクル・クエスチョンの有効性を把握するための重要な要因として、1)クライアントの感情状態、2)クライアントとセラピスト間でのラポールの構築、とりわけGPの重要性、という2点が明らかにされた。

現状、日本のスクールカウンセリング場面では、料金が発生するわけではなく、あまり「ブリーフ(短期・効率化)」であることがクライアントの満足につながらないという研究成果も存在する(鈴木・皆川, 2009)。SFBTはブリーフセラピーの一つとして、アメリカで受け入れられており、その短期的な効果の高さを強調されることが多い。その中でも、初期の面接でミラクル・クエスチョンを行うことで、早期の問題解決がもたらされるといわれている。しかし、面接期間の短さを優先せず、時にはクライアントの状態、セラピストとの関係性を考慮して、焦らずに面接を行うことで、確実な変化を生むことができるということが本事例から示された。本事例はそれでも、14回の面接で終結しており、比較的ブリーフな事例であったといえる。

学校現場では時間制限が存在する面接も多々存在するために、本研究の知見を直ちに一般化することは難しい。しかし、本研究を通して、時間的余裕がある場合は、このようなプロセスを踏まえて、じっくりとミラクル・クエスチョンを使用することで、確実な効果が得られると

いう示唆が得られた。

今後の課題として、本研究は、一人のセラピストが行った1事例のみを分析の対象としているという事例研究の問題点が挙げられる。より汎用的なミラクル・クエスチョンを目指すためには、さらに多くのクライアントとの面接事例との比較や、量的な分析が求められるといえる。

## 文献

- Berg, I. K., de Jong, P., 1996, Solution-Building conversations : Co-Constructing a Sense of Competence with Clients, *Families in Society*, 77, pp.376-391
- Berg, I. K., Szabo, P., 2005, *Brief coaching for lasting solutions*, W W Norton & Co. Inc.(長谷川啓三監訳, 2007, インスー・キム・バーグのブリーフコーチング入門, 金剛出版)
- Clark, H. H., 1985, Language use and language users, In Lindzey, G, Aronson, E., (Eds.) *Handbook of social psychology*, New York: Harper and Row, pp.179-231
- de Jong, P., Berg, I. K. 1998, *Interview for solution*, Brooks/Cole Pub. Co.(玉真慎子, 住谷祐子監訳, 1997, 解決のための面接技法, 金剛出版)・
- Gazdar, G, 1979, *Pragmatics: Implicature, presupposition, and logical form*. New York: Academic Press
- 黒沢幸子, 2002, スクールカウンセリング・ワークブック, 金子書房
- Lewis, D. K., 1979, Scorekeeping in a language game. *Journal of philosophical logic*, 8, pp.339-359
- 松本俊二, 榎原久司, 井上智恵子, 山口美奈, 宮川勇生, 2004, 参加婦人科領域における solution-focused approach の適用—月経前症候群に対する治療—, 日本女性心身医学会雑誌, 9, pp.67-73
- 宮田敬一編, 1997, 解決志向ブリーフセラピーの実際, 金剛出版
- 宮田敬一編, 1998, 学校におけるブリーフセラピー, 金剛出版
- 中尾圭樹, 若島孔文, 1997, 電話相談における短期療法的介入の有効性, 日本カウンセリング学会第30回大会発表論文集
- 森俊夫, 黒沢幸子, 2002, 森・黒沢のワークショップで学ぶ解決志向ブリーフセラピー, ほんの森出版
- Schober, M. F., Clark, H. H., 1989, Understanding by Addressees and Overhearers, *Cognitive psychology*, 21, 211-232
- Stalnaker, R. C., 1978, Assertion, In Cole, P., (Eds.) *Syntax and semantics: Pragmatics*, New York: Academic press, pp315-332
- 鈴木俊太郎, 皆川州正, 2009, ソリューション・フォーカスト・アプローチにおけるクライアントの満足感について—協同問題解決満足感尺度による検討—, ブリーフサイコセラピー研究, 17, pp.80-90
- 横田欣児, 藤瀬茂, 豊村研吾, 東芥彰, 盛岡佳代, 大村直子, 森田圭祐, 西間三馨, 1999, 慢性じん麻疹の心理療法, 心身医学, 32, pp.533-539

(2009年7月30日 受付)