

# 内観療法と解決志向アプローチ

—その共通点と相違点、互いに学ぶこと—

三 木 善 彦

## I. 小鳥の命は？

はじめにちょっと昔話を。

ある村のガキ大将が、仲間を集めて悪だくみ。「ここに一羽の小鳥がいる。これを手の中に隠して、村一番の賢いおじいさんに、『オレは昨日の大風で木から落ちた小鳥のヒナを持っている。生きているか死んでいるか、当ててみな』と尋ねてみよう。『生きている』と答えれば、ぐっと握って殺してから出せばいい。『死んでいる』と言えば、そっと開ければ生きている。どちらにしる絶対に当たらないから、みんなでからかおう」とわいわい騒ぎながら、おじいさんのところへ。

さあ、おじいさんはなんと答えたと思いますか。

白いヒゲをなでながら、おじいさんはにっこり笑って、「その答えは、お前の手の中にある」。なんと、うまい答え。ガキ大将がしぶしぶ手を開く姿が目に見えるよう。

読売新聞のコラム「人生案内」の回答者の一人として筆者は18年間担当し、そのエッセンスをまとめて『答えは自分の中に』を出版したことがある（三木、1995）。タイトルが示すように、人生のさまざまな問題も心を開いてじっくりと自分の内面を見つめると、おのずと答えが浮かび上がってくるのではなからうか。

といっても、自分ひとりでは心が乱れ、なにをどのように考えたらよいかわからないことがある。そのようなときには、誰かが（ここではカウンセラーという）そばにいて話を聞き、共感し、適切な質問をし、本人（ここではクライアントという）が答えを発見する手伝いをし、解決への道を共にすることが必要になってくる。

これまで筆者は心理臨床を実践する上で役に立ちそうな、さまざまな心理技法を学んできた。そして、内観と出会い、創始者である吉本伊信夫妻の魅力と、内観によって人生の困難を克服していく人々の姿に感動し、実践的研究を開始した（三木、1976）。そして1983年から妻とともに奈良内観研修所を開き、国内外の多くの人々に実践してきた。さらには、大学の学生相談室や地域の人々に開かれた大学附属の心のケアセンターなどでいろいろな人生上の悩みをもっ

て訪れる人々にカウンセリングを実践してきた。そして、数年前から、縁あって解決志向アプローチに強い関心と共感をもつようになった。

それというのも、内観と解決志向アプローチという2つの心理技法には、①問題や症状の原因に焦点を当てず、クライアント自身が解決を発見していくプロセスをカウンセラーが支援する姿勢が強いこと、②短期間で、効率的にそれなりの効果をあげ、他の心理技法に比較してクライアントに時間的、経済的、精神的に大きな負担を強いることがなく、③心理療法として活用できるだけでなく、教育では生徒と教師の人間関係づくりや産業では職場でのチームビルディング、あるいはスポーツ界でのメンタルトレーニングや司法では犯罪からの更生など幅広く応用が利くところに共通点があるように思われたからである。

解決志向アプローチについて筆者はまだ初心者であり、標題はちょっと大げさな感じもするが、内観からみた解決志向アプローチという観点から、その共通点と相違点、さらに互いに学ぶことについて論じたい。

## II. 内観とは

内観は、吉本伊信（1916～1988）が創始したもので、静かな場所にこもって、誕生から現在までの自分の歴史を振り返り、自己理解や他者理解を深める方法であり、健康な人々の自己啓発法として、さらにうつ状態・夫婦や親子関係の不和・不登校・摂食障害など心に問題をもつ人々の心理療法として、日本や欧米やアジアでも活用されている。向上の意欲さえあれば、民族や文化や年齢に関係なく、誰にでもできる方法である（吉本、1989、1993）。

内観法は研修所に1週間宿泊して研修する集中内観と、日常生活での日常内観がある。筆者が面接者の一人である奈良内観研修所（三木潤子所長）での集中内観の方法は、次の通りである。

1. クライアントは個室に楽な姿勢で坐る。椅子に腰掛けても結構。
2. そして、まず母（または母代わりの人）に対する自分を、  
①世話になったこと、 ②して返したこと、 ③迷惑をかけたこと  
の3点について、具体的な事実を調べるというテーマ（課題）をクライアントに与える。
3. 調べるのは年代順。小学校低学年、高学年、中学時代…というように年齢を区切って、現在まで調べる。
4. それが済めば、父、配偶者、子ども、職場の人など身近な人に対する自分を同様の観点から調べる。一通り終われば、また母に戻る。
5. 1～2時間おきに、3～5分の面接がある。たとえば、次のような形で面接は進行する。  
「この時間、誰に対するいつごろの自分を調べてくださいましたか」  
「母に対する中学生時代の自分を調べていました。お世話になったことは……。して返した

ことは……。迷惑をかけたことは……。」

「ありがとうございました。次はお母さんに対する高校時代の自分を調べてください」

このような面接が、1日7～8回ある。面接者はクライアントの内観報告を傾聴し、クライアントからの質問に簡潔に答える。

6. 内観には、その他「養育費の計算」や「嘘と盗み」というテーマもある。
7. 研修所では、音楽を合図に朝6時に起床。洗面と清掃の後、6時半から夜の9時まで、入浴とトイレの他は静かに内観する。
8. 朝食はご飯と一汁一菜。昼食は近くのレストランからカレーライスやスパゲッティや丼物が、夕食は同じレストランから肉や魚や野菜を使った多種多様な料理が提供され、いずれも美味しいと好評。毎日20分間の入浴ができる。
9. 食事の時に、内観に関する講演の録音やさまざまな内観体験者の声を放送し、内観の参考にしてもらう。この点はグループカウンセリングや自助グループで他のメンバーの語ることが参考になることと、類似している。
10. テレビやラジオの視聴、読書、他の人とのお喋りは厳禁。緊急の用事以外は電話もかけない。携帯電話は研修所が預かる。このように内面の世界に集中できるように、外部からの刺激を最小限にする。といっても、庭の緑の木々が風に揺れ、花が咲き、流れる雲などが窓から見え、心が和む。

以上のように自己を見る視点を定め、静かに内観できる環境を提供し、短時間の面接を繰り返し、クライアントが所期の目的を達成できるように面接者は配慮する。

### Ⅲ. 内観面接

このように内観法では面接者が内観のテーマを与え、クライアントはそれに取組み、面接でその結果を報告するという形式で進展していく。時には面接者から「ご自分が相手の立場だったら、どうですか？」という問いかけや、他者への非難や恨みを語るクライアントに対して、「せっかく内観研修に来られたのですから、内観のテーマに沿って調べると、なにか新しい発見があるかもしれませんよ」と助言するくらいで、それ以上の助言や解釈などはしない。次に面接の一例を示そう。

#### 〔面接の一例〕

（クライアントは自己啓発を目的にして研修に来た30代の女性教師）

～この時間、どういうことを調べていただきましたか？～

「父に対する中学校のころの自分を調べていました。」

お世話になったことは、中学1年生の一学期に借家から出て、一戸建てに住むことができました。それもお父さんが一生懸命に働いてくださったお蔭だと思います。当時、学習塾に通っ

ていましたので、それも父の働いてくれたお金から出していただいていたのです。当時は、そんなことを考えても見なかったのですけれど、今思うとありがたかったと思います。

して返したことは、思い出せません。」

～迷惑をかけたことは？～

「小学生のころは単身赴任の父が帰ってくるのがとてもうれしかったのに、中学生の私は母が『明日、お父さんが帰ってくるよ』というと、『えー、帰ってくるの』とうとうしく感じていました。母と妹と私の3人の方がずっと気楽に生活できるのと思っていたことを思い出して、父が一生懸命働いて、やっと家に帰ってくるのに、感謝の気持ちがなかったことを思い出しました。」

～ご自分がお父さんの立場だったら、どうですか？～

「せっかく帰ってきて、笑顔で迎えてくれるはずの家族がそっぽを向いていたようで、とても寂しい思いをしたと思います。

それから、他に迷惑をかけたことは、父が私の部屋に遊びにきてくれても、勉強しているふりをして相手をしなかった。私は父のことを無口だと思っていたのですけれど、無口じゃなくて、無口にさせていたのだな、と気がつきました。最近の父は私によく話をしてくれますから、もしあの時私が心をこめて話をしようという気持ちで接していたら、きっと父も話したかったことがあったと思います。とにかく女3人で父を邪魔者扱いしていたような気がして、父が可哀そうだなと思いました。」

～はい、次はいつですか？～

「父に対する高校時代のことです。」

～はい、ありがとうございました。～

「ありがとうございました。」

#### 〔面接の意義〕

内観を体験したある競技のトレーナー（40代の男性）の例を、内観面接者・本山（2007）は次のように報告している。

「彼が内観研修を受けてとくに興味を示したのは、内観面接の方法だったようです。というのも彼が日本のナショナルチームのトレーニングを担当していたとき、外国の選手と日本の選手の体力的なデータや技術力はあまり変わらないのに、ここ一番でどうして勝てないのかという疑問を持っていました。その疑問を解決するためにヨーロッパに勉強に行った経験があったのです。（中略）ヨーロッパでは選手とコーチの関係が日本とまったく違って、本人の自主性を尊重するシステムになっていました。コーチはプログラムされたものを渡すのではなく、本人が自主的に考え、自らの欠点に気づく方法だけを教えます。日本では教えますが、向こうは気づかせるのです。教えすぎると選手の自主性は育たないし、ほんとうの理解は得られません。その養成の仕方の差が、ここ一番というときに大きな差になって表れると思ったそうです。



（中略）このような経験があったので、内観の面接方法に感心したようでした。本人の言葉を借りると『内観の面接は細かいことは言わないし、方法論さえ守っていれば本人の自主性に任せ、内観をさせられているという感じが全然しませんでした。ヨーロッパのコーチととてもよく似た感じがしました。いろいろな選手を指導していますと、いくら教えてもそんなに上達しませんが、本人が内面から何かを気づくと飛躍的に記録を伸ばす例をみてきました。内観の面接の方法はよく考えられています』と感心していました。』

このように、面接者はクライアントが自己を見つめる方法と自己に沈潜しやすい環境を整え、余計な質問や助言をせずに、クライアントが自己回復力や自己治癒力を発揮し、問題を解決するよう心がける。次に実際の例を紹介しよう。

#### IV. [事例] 摂食障害に苦しんだ20代女性

##### 1. 家族歴と病歴

「小学2年のとき、父の運転中に大事故に遭い、家族全員が負傷。次兄は高次脳機能障害となる。自責の念に苦しむ父、ヒステリックな母、『いい子』を演じる私、ひがんで暴力的な長兄。長兄から性的虐待を受け、母に訴えるが、助けの言葉もなし。恐怖と不信と軽蔑と反抗の念を抱いて育つ。」

20代前半で結婚するが、夫と不仲で、過食がひどくなり、4年後に離婚したが、症状は改善せず。

##### 2. 内観のプロセス（内観研修日記より抜粋）

〔1日目〕子どもころの心情や記憶は思い出せず、思っていたよりもあやふやで、困惑。

〔2日目〕気が散り、傷つき辛かった思い出ばかりや他のことを考えてしまう。

〔3日目〕嘘と盗みについて内観し、普段では考えもしなかった目線から過去を見つめ直し、決定的なことに気づく。よくないことはすべて親や兄のせいにして生きてきた。悲劇的な結果を作っていたのは、私自身でした。

〔4日目〕両親に怒られまいとか、気に入られようとか、その場を納めるために、自分をごまかし、表面的に取り繕って、その結果、異常を来した状態で、自信をなくす一方でした。内観していくうちに、正しい道を見つけ出せそうな気がします。

〔5日目〕兄とのことをずっと伏せていたことが、私の心を投げやりにし、その場しのぎのいい加減な行動へ発展させていたか、自分をどれだけ大切にしなければならないかが、わかった気がした。親が一生懸命に働き、何よりも大事に育て生かしてもらっているのに過食を繰り返し、身体をないがしろにして迷惑をかけてきたことを、ほんとうに申し訳なく思いました。

〔6日目〕元・配偶者の両親や仕事の上司や仲間を内観していくと、「なぜもっと早く相手の想いや立場を素直に思いやれなかったのか、しまった…！」というショックや後悔がぐるぐ

る回ってきました。長兄に対する誤解も和らぎ、次兄には体中が熱くなるほど、子どものように泣かせていただきました。兄たちに対するわだかまりが解けていきました。

### 3. その後の経過

新しい事業をはじめるとあって、4年半後に再度内観に来て、その後の経過が判明。「内観後は、ほぼ過食をしないで日常生活を送ることができ、ときには気が滅入って過食をすることがありましたが、嘔吐はありませんでした。4年半後の現在は、まったく過食をしなくなりました。」

「内観前の過食に対する気持ち：自暴自棄になっている。孤独を埋める。いらだち、怒り。自責の念で死んだ方がましなど。」

「内観後の気持ちの変化：さまざまな人々に愛されていたことを知り、自分はひとりでないことに安心する。親が大切に苦勞して育ててくれた身体を自分も大切に思えるようになった。さまざまな不満が和らいでいるので、むしゃくしゃしにくいなど。」

(2回目の内観の半年後)

質問1：現在、過食はありませんか。

答え：過食はありません。以前の過食行為は私の命をつないでくれた大切な作業でありましたので、それ自体を悪いものとして、人間失格のように許せず、責めたりしなくなり、今では過食をする必要がないですし、勝手に身体の影響も拒んでくれている感じです。身長は157センチ、体重は52キロです。

質問2：長兄に対する気持ちは内観によってどのように変化したでしょうか。

答え：私自身の醜さや未熟さを知り、兄を責める気持ちが消えました。兄の仕事に役立つお客様を紹介し、兄との交流も深まりました。兄の痛みやつらさを思いやれる余裕もあり、兄の好意や優しさを受け入れられています。」

質問3：ご両親との関係はうまくいっていますか。

答え：5年前の内観以降、親や兄弟ともたいへん仲よくなり、両親ともさまざまな心境を話し合えて、解放されたようにお互いに自然体日々を歩んでおり、周りにうらやましがられるほど、力になってくれ、大事にしてもらっています。お店のオープン前は毎週故郷から来てくれて、泊まり込みで手伝ってくれました。オープン後も月に一度以上は楽しみに出てきてくれます。」

質問4：今年3月に開業すると仰っていましたが、事業の進展はいかがでしょう。

答え：お店のほうはお蔭様で、元気に順調にやらせてもらっています。80%はリピートしてくださり、クチコミ紹介にも恵まれ、すばらしい方々との深いご縁に助けていただいて、収入にも困らず、楽しくさせていただいています。」

質問6：ご自由に現在の心境を。

答え：反省点をとことん思い知れたお蔭で、何事も人に対しても内観によって観点が変わり、

自分も周りも裁いたり責めたりして、周りのせいにしなくなりました。そして傲慢な性格から、許せなかった自分や他人にも、許しと感謝ができるようになりました。過去も周りも多くのことが自分のすべての身になって、支えられていることに幸せを感じて暮らしています。大切な一人の人間として生き方をお教えくださり、先生方には心から感謝しております。」

〔考察〕摂食障害は治りにくい症状と言われている。しかし、内観のテーマに沿って人生を回想していくと、家族をはじめ周囲の人々に抱いていた他者像が変化し、誤解をとき、彼らの愛情や思いやりを感得し、孤独感や怒りが解消し、過食や拒食という手段で自らを痛めつけることを止め、自分を大切にできるようになるのであろう。

彼女は2回目の内観でより深く自分自身を見つめ、その結果を現実の生活に生かしている。機能不全家族で育ったという事実を、内観によって、その意味づけを変化し、健全な家族へと変化させている。「過去の事実は変えられなくても、その意味づけは変えられる」ということを証明する一つの事例といえよう。

## V. 日常内観

いくら内観に関心があっても、勉学や仕事、あるいは家事などで忙しくて6泊7日の研修の時間がとれないクライアントには、日常内観という技法が用意されている。その一つに自分の時間に合わせて内観する「記録内観」がある。例えば、一番身近な存在である母に対して「生まれたときから小学校3年生まで」を一区切りとして、以後、3～5年ごとに年代を区切って調べ、適当な用紙に記録して、次のカウンセリングのときにそれを話題にする。母の次は父、配偶者、子ども、友人、職場の人々など関わりのある人に対して内観のテーマに沿って調べる。

日常内観の他の方法として、①相手に世話になったことを具体的に見つけて、いろいろな表現で感謝の念を表す。例えば、ご苦労さま、いただきます、お世話になりましたなど。②すぐに相手にわからないようなサービスをする。例えば、スリッパをそろえる、ゴミを拾う、風呂場の新しい石鹸を出しておくなど。③顔も名前も知らない人、例えば、郵便配達人、電車やバスの運転手、公衆トイレの掃除をしている人などに言葉に出して、または心の中で感謝する。④子ども会や老人会、運動会や音楽会などイベントなどの裏方で世話をしている人に言葉に出して、または心の中で感謝する。⑤今日出会った人に対して内観するなどである。

この日常内観については、三木・三木（1998）にさまざまな事例とともに詳しく紹介されている。

## VI. 解決志向アプローチとは

この技法について、筆者は創始者のインスー・キム・バーグの面接場面のDVDを数枚見て、

関連の書物を少し読み、数年前から2か月に一度の奈良・解決志向アプローチ研究会や、神戸と奈良で行われた1泊2日の「ソリューション・ランド」で研修を受け、日常のカウンセリングに生かすようにしているが、初心者の域を出ない。そのため、2011年4月に行われた研究会で田中ひな子（原宿カウンセリングセンター）が配布した資料はこの技法のエッセンスを見事に記しているの、ここに抜粋して紹介したい。

### 「解決志向アプローチ Solution Focused Approach ～その哲学と技法～」

#### 1. 心理臨床とは「会話」を通して「解決」という現実を構成することである。

- ・「すべてのクライアントは自分たちの問題を解決するのに必要なリソース（資源）と強さをもっており、自分たちにとって何が良いことをよく知っており、またそれを望んでいて、彼らなりに精一杯やっているのだ」という信念（前提）に基づいた会話を行う。
- ・クライアントこそは自分自身の人生の専門家である。クライアントは自分のニーズに最もフィットするやり方を知っている（セラピストの「無知の姿勢」、アンダーソン&グーリシャン）
- ・セラピストはインタビューの専門家である。
- ・「なにを信じているか」が「どのように見えるか」に影響を与え、「どのように見えるか」が「何が見えるか」に影響を与え、「何が見えるか」が「何をするか」に影響を与える。
- ・社会構成主義：「現実是人々の間で言語（会話）を通じて構成される」

#### 2. 変化のために

- ・変化は絶えず起こっており、必然である。
- ・例外（問題の起こっていない時、うまくいっていること）を日常化することが解決である。すなわち、例外とはすでに存在している解決である。
- ・どんなに困難な状況でも、ひとりの行動に一つの小さな変化が起きれば良い。それによって関係する人々の行動に変化を生み出すことができる。（波及効果）
- ・原因を除去して問題を解決するのではなく、小さな解決を一つずつ構築する。
- ・今までと違うことを行うより、今までと同じことを続ける方が容易である。
- ・クライアントが望んでいることに基づいて、うまくいっていること（例外）を見つけて、そのための対処行動（工夫・努力）をコンプリメント（ほめてねぎらう）する。

#### 3. セントラル・フィロソフィ（中心哲学）

- ①それがうまくいっているのなら、それを変えてはいけません。
- ②もし何かがいったんうまくいったならば、もっとそれを続けましょう。（Do more）
- ③もしそれがうまくいかないのなら、何か違うことをしましょう。

#### 【目的をもったインタビュー：治療的会話のために有効な質問】

##### ①ゴールの設定：ソリューショントーク（問題解決後の状況を詳細に尋ねる）

- ・クライアントが望んでいること、クライアントにとって重要なこと。
- ・クライアントの生活状況からして、現実的で達成可能なこと、小さなこと。



- ・抽象的な言葉ではなく、具体的で特定の行動レベルの言葉で表現する。

例、「自分らしく生きる」→ギターを弾く、好きな服を着る、望んでいる職に就く。

- ・問題の不在や終わりではなく、何か他のこと存在や始まりとして述べられること。

例、「〇〇をしない、止める」→代わりに「□□をしている、始める」

★ミラクル・クエッション「ここでちょっと変わった質問をしたいと思います。少し想像力があるかもしれません。今日の面接が終わった後で、家に帰ってお休みになったと考えてください。あなたが眠っている間に奇跡が起こって、今日、ご相談に来られた問題が解決したとします。でも、あなたは眠っているので奇跡が起こったことはわからないわけです。明日の朝になって、夜中に奇跡が起こって相談に来られた問題が解決したことをあなたに教えてくれる、最初の小さな事柄はどんなことでしょうか？ どのような違いに気がつくますか？」

★アウトカム・クエッション（解決後の状態について尋ねる質問）

「今日は、この状態がどのようになっているといいなあと考えていらっしゃいましたか？」、「今日、私たちが話し合った後、どのようなことが起こるとカウンセリングに来てよかったと思いますか？」、「どのようなことが起こる（どのような状態になる）と、もうカウンセリングに来る必要がない（来なくても大丈夫）と思えますか？」

★③例外探し→コーピング・クエッション、スケーリング・クエッション ④フィードバック・コンプリメント（ほめる・ねぎらう）→ブリッジ→提案（観察、行動）

★よい変化（例外）やソリューション・トークをさらに聞き出す時

- ・広げる：「他には？」、「それから？」、「そうすると生活や人生はどのように変わりますか？」
- ・具体化する：「例えば？」、「どのように？」、「まず？」、「どんな場面で？」、「誰に（と）？」

②例外（既に起こっている解決）探しの質問

クライアントが意図的に行った例外とクライアントは偶然に起こったと考えているランダムな例外がある。ランダムな例外については、状況を詳細に尋ねる。

「今、お話になったこと（ソリューション・トーク）に少しでも近いことは、最近どんなことがありましたか？」

「最近、問題が起こらなかった時や問題がそれほどひどくなかった時はいつでしたか？ その時のことを詳しく教えてください。」

### 【事例】万引き依存の女子大学生

田中の資料には事例が掲載されていないので、理解を深めるため具体例をあげておきたい。岡（2011年6月）は、万引きの現行犯で捕まったことをきっかけに、その足で受診した大学生の事例を示している。要約すると…。

彼女は中学時代から万引きをしているが、高校時代だけは万引きをしなかった。「万引きがやめられずに困っている人が万引きしないのは、いわば例外です。すかさずそこに注目し、

“高校時代はなぜ万引きしなかったの？”と尋ねると、“いい友人がいたので”との答え。例外は解決への道を考える上でとても大事なことです。…ちゃんとお金を持っているという事実を思い起こすようにしたとき、お店の人はそれで生計を立てていること、友人を裏切りたくないと思ったときなどに万引きをしないことが明らかになった。…すると、最初は罪悪感から顔を上げることができなかった彼女がこう宣言した。“私はお金をもっているし、人の生活権を守りたい。いい友人もいる。”その後、彼女は万引きを卒業しました。例外に目を向けたとき、その例外は単なる例外ではなく、自分が望む解決の断片であり、その断片が実はたくさんあった、ということに気がついたのです。解決を目指すとき、例外に注目するのはゴールに向かう大切な第一歩です。」

### ③コーピング・クエッション

- ・例外やよい変化が語られた時：「いったい、どのように行ったのですか？」、「何がよかったのでしょうか？」、「何が助けになりましたか？」、「どのような工夫をしましたか？」
- ・例外が語られない時：「これ以上悪くなることを防ぐために、どんなことをやっているのですか？」（メンテナンス・クエッション）

- ・ソリューション・トークや例外が語られない時：サバイバル・クエッション

「そんな大変な状況で、よく今日まで投げ出さずにやってこられましたね。一体、どうやって生き延びてきたのですか、どのようにして何とか過ごしてこられたのですか？」

「そんなに具合が悪いのに、今日はどうやってここまで来ることができたのですか？」

「今日は、どうやって布団から起き上がったのですか？」

### ④スケーリング・クエッション

1. 初回面接：「問題や状況が最悪だった時を0、解決した状態を10とすると、現在はどのあたりにいると思いますか？」

2 回目以降の面接：「カウンセリングを始めた頃を0として、解決してカウンセリングに来る必要のない状態を10とすると、今日はどのあたりですか？」

2. 「どのようなことから、その数字だと思う（感じる）のですか？」
3. 「どのようにして、ここ（その数字）まで来ましたか？」（コーピング・クエッション）
4. 「何がよかったのでしょうか？」（「0」と答えた場合は、上記のサバイバル・クエッションを行う。）

### ⑤メンテナンス・クエッション

1. 「今の状態を維持するためには、どのようなことを続ける必要がありますか？」
2. 「このスケールで1上がった時には、どんなことが違っているのでしょうか？」

**〔事例〕摂食障害の大学院生**

ここでも岡（2011年5月）による事例を紹介しておきたい。ある大学院生は過食と嘔吐で、後悔が続く日々を繰り返していた。それを要約すると…。

「今までの経過を話し終えた彼女に“過食と嘔吐がなくなったら、今とどう違うでしょうか？”と問うと、“博士課程に進む予定ですが、さらに勉強するために北欧に留学したい。過食と嘔吐の問題が解決すれば、勉強に打ち込め、留学もできます”との返事。“では、そのゴールに着いたのを10点満点とすると、いまあなたは何点かしら？”、彼女は“3点くらいでしょうか”と評価しました。そこで私は“4点になったとき、自分はどうなっていると思いますか”と尋ねたのです。彼女はゆっくり考えて、こう答えました。“夕飯をゆっくり味わって食べているだろうと思います”と。

…1カ月後、彼女はスケッチブックを差し出しました。柔らかな色調の色鉛筆でイラストが描かれています。1ページごとに日付、夕飯のメニューとそのイラスト、料理の感想とその日の出来事などが丁寧に書き込まれています。

“夕飯をゆっくり味わうようにしてみたら、このまま夕飯を終えるのがもったいないと思いました。それで、食べ終わったあとにイラストに描くことにしました。ゆっくり描いて見直すと、食べ物への感謝がわいてきて、おいしくいただいたことに満足できました。それがうれしくて毎日続けていくと、過食も嘔吐もしなくなりました。”私は彼女がなぜ過食をするのかは尋ねませんでした。解決すればどうなっているかを問いかけました。“3点が4点になったときに自分になっているであろう”という状態を思い浮かべてもらったのです。その結果、思いがけない変化が起きました。得意のイラストで食事と1日の振り返りをする事で、気持ちと行動がゴールに向けて動き出し、過食にさようならをしたのです。

数カ月後、きれいな絵葉書が私の元に届きました。北欧からの便りでした。」

**★初回面接前の変化（プレセッション・チェンジ）を際立たせる質問**

- ・「面接の予約をしてから今日までの間で、ほんの少しでも良くなったり、多少はましになったこと、これからも続くといいなと思えることは、どんなことがありましたか？」

**★2回目以降の面接は「どんな良いことがありましたか？」という質問から始める。**

- ・良い変化、例外が述べられた時：「いったい、どのように行ったのですか」
- ・クライアントが何の変化もないと述べた時：「悪くならなかったのはどのようにしているからですか？」

**★スリップ（問題の再発が述べられた時**

「今回のスリップはどのくらいぶりですか？○カ月（○日間）も、問題が起こらなかったのは何がよかったのですか？どのようにしていたのですか？」

「今回スリップした時、どのようにして問題行動を止めたのですか？」

「今回のことから、どのようなことを学びましたか？」

★クライアントの意見に対して、どうしても反論したくなった時

「そのことが、あなたにとってどのように役立ち（助けになり、救いになり）ますか？」

★例外が語られた時、「えーっ!」、「まあ!」、「何ですって!」

#### 4. 解決に焦点を合わせたフィードバック

##### ①コンプリメント（ねぎらい、ほめること）

クライアントがやっていることでうまくいっていること、有効なこと、努力や工夫、自分のためにやっていることについて、称賛し、ねぎらう。純粹、誠実、正直に行う。

##### ②ブリッジ（コンプリメントと課題をつなぐ橋渡しのメッセージ）：提案への理由づけ。

##### ③提案（観察・行動）

★例外（既に起こっている解決や問題が起こっていない時、問題がひどくない時）の対処行動や状況についての観察する提案。

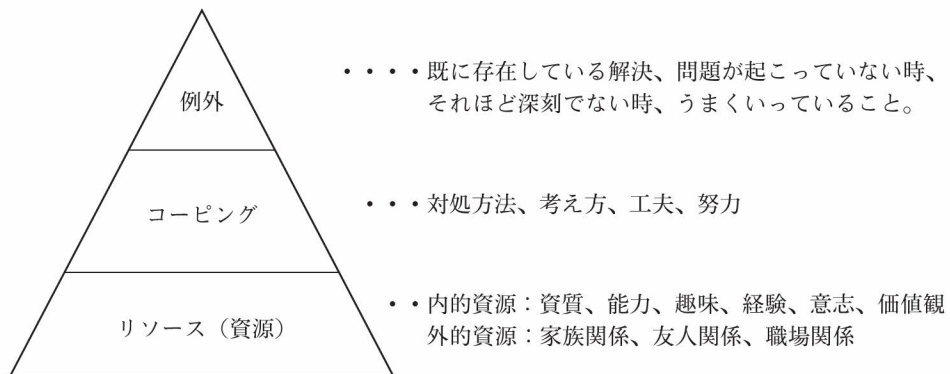
「次回までの間に、問題が起こっていない時、問題がひどくない時、それがどのように起こったのか、何が良かったのか、よく観察してください、

「問題が起こった時にどのようにおさまった（対応した）のか、よく観察してください、

##### ★初回面接公式

「今日から次回お会いするまでの間、あなたの生活の中でうまくいっていること、このことはこれからも大事にしたいと思うこと、また起きるといいなと思うことを探してください。そして、それを観察して、どのようなことか次回教えてください。」

#### SFAのイメージ



#### [解決志向アプローチを利用した心理教育]

- ・人は一人ひとり違うので（家族はそれぞれ違うので）、解決の方法も様々です。その人（そのご家族）に最も役立つ対処行動を探しましょう。
- ・問題が起こっていない時やそれほど深刻でない時を探して、その時はいつもと何が違って



たのか、どのような関わり方（対処行動）が良かったのか観察しましょう。

- 有効な対処行動が見つかったならば、それを続けます。試してみても無効もしくは逆効果だとわかった方法は止めて、他の方法を探すことが必要です。良循環を拡大して、悪循環から抜け出しましょう。
- 問題が起こった時は、原因探しをするよりも、「その被害を最小限に止めるために、どのように対処した（する）のか」、「その問題を予防するために役立つ対処行動は何か」という解決方法について考えてみましょう。
- 変化は、まず「珍しい変化」、「偶然起こった出来事」として起こることが多いのです。そうした例外や偶然を増やして、それが日常化した時、問題は解決しています。
- 回復の途上ではしばしばスリップ（ぶり返し）が起こり、落胆するかもしれません。しかし、良い状態が続いていたからこそ、スリップができたのです。スリップするまでどのくらいの期間、良い状態が続いていたのか、それは何が良かったのかを考えてみましょう。

[参考文献]

- P. ディヤング & I. K. バーク（玉真・住谷・桐田訳）「解決のための面接技法」[第3版]、金剛出版、2008. / I. K. バーク & Y. ドラン（長谷川啓三監訳）「解決の物語」、金剛出版、2003. 以上が、田中による研究会の資料の抜粋である。研究会では理解を深めるための実習もあり、楽しく学べ、興味がさらに深まった。

## VII. 内観療法と解決志向アプローチの共通点と相違点と互いに学ぶこと

### 1. 共通点と相違点

#### [共通点 1]

内観：問題や症状について尋ねない。問題や症状の原因探しをしない。テーマに沿って内観すれば、解決の糸口がつかめると説明する。

解決志向アプローチ：何を解決したいかという目的で問題や症状に耳を傾けるが、それに重きを置かない。問題や症状の原因探しをしない。解決に重きを置く。

#### [共通点 2]

内観：カウンセラーは問題や症状の解決の主体はクライアントにあるという態度で接する。カウンセラーは成育歴、問題歴などについて質問しない。それらは内観の進行に伴って、明らかになることが多い。

解決志向アプローチ：カウンセラーは、クライアントが解決のエキスパートであるという姿勢で接する。カウンセラーは成育歴、問題歴などについて質問しない。もちろん、クライアントがそれらを語れば、共感的に耳を傾ける。

### 〔共通点 3〕

内観：内観のテーマに沿って、具体的な事実、些細と思われる事実もじっくりと観察する。

解決志向アプローチ：問題や症状の変化、成功体験、コーピングの内容について事実をじっくりと観察する。

### 〔共通点 4〕

内観：クライアントは自分の人生が多くの人々や物、制度などのリソースに支えられていることを発見する。自分の能力や特技なども自分ひとりの力で養われたのではないことに気づく。生かされている喜びを感じる。

解決志向アプローチ：内観と同様に、クライアントは自分の人生が多くの人々や物、制度などのリソースに支えられていることを発見する。自分の能力や特技なども自分ひとりの力で養われたのではないことに気づく。生きている喜びを感じる。

両者の共通点はもっとあるかもしれないが、今のところ筆者の気がついた点は以上である。次に両者の相違点を述べてみよう。

### 〔相違点 1〕

内観：カウンセラーはクライアントが自分を見つめるための場の設定（内観のテーマ、数分間の面接を一日に約8回、食事の準備など）をする。集中内観では1週間の宿泊研修。共感的に傾聴するのは当然だが、場の設定以外、技法らしきものはとくにない。内観が進みやすいように工夫をするが…。

解決志向アプローチ：カウンセラーはコーピング・クエッション、例外探し、変化したこと、スケーリング、ミラクル・クエッションなどさまざまな技法を駆使する。1週間に1回、1時間（またはもっと短時間）の面接。ホームワークの設定など。

### 〔相違点 2〕

内観：親や配偶者などから愛情を注がれていたことに感動の涙を流し、自己中心的な行動をとっていたことに謝罪の涙を流すことが、よく見られる。謙虚な態度になることが多い。

解決志向アプローチ：他者からの愛情を発見することはよくあるが、感動の涙を流すのはこれまで問題解決のための努力を認められ、コンプリメントされたときに生じることが多いと解決志向アプローチのベテランが筆者に語っていた。解決の方向に変化していくことに気づき、自信をもつようになる。

両者の相違点はもっとあるかもしれないが、今のところ筆者の気がついたのは以上である。

## 2. 内観療法と解決志向アプローチが互いに学ぶことは

◆内観：集中内観の枠組みは堅固であるので、解決志向アプローチの技法を導入することは困難のように見える。しかし、たとえば「して返したこと」の報告に対して、カウンセラーがコンプリメントすることによって、自己卑下におちいらず、クライアントの自信を回復するきっかけになるのではなかろうか。また、週に1回50分のカウンセリング場面に内観と解決志向ア

アプローチを併用した事例を三木潤子（2011）が示している。筆者もまだ論文にはしていないが、いくつかのカウンセリングで記録内観をホームワークにし、面接場面で解決志向アプローチの技法を活用し、効果的であるという感触を得ている。

◆解決志向アプローチ：解決志向アプローチの面接に内観のテーマを導入してクライアントに回想を求め、記録内観や日常内観をホームワークにすることによって、母や父や配偶者や重要な人物との関係を過去から現在まで振り返ることができ、誤解を解消し、新たな洞察を得ることができるであろう。また、自分の長所や特技や趣味、あるいは価値観や人生観などについて考えてみると、それらは家族や友人や職場や地域の人々のお蔭であり、自然環境に恵まれていたことに気づき、感謝の念が湧いてくることがあろう。ときには苦しかった経験も、精神的な成長のチャンスになっていたことがわかることもあろう。

このように内観的思考を解決志向アプローチの面接で話題にすると、クライアントは出生から現在まで自分が多くのリソース（資源）によって支えられていることに気づきやすいのではなかろうか。

## おわりに

内観の創始者・吉本は「内観者（クライアント）は私の話を聴きに來られたのではなくて、内観するために來られたのです。私は内観した結果を聴かせてもらい、内観者についてだけです」と語るのが常であった。このことは、インスー・キム・バーグのDVD（2000）のサブ・タイトルが「クライアントの一步後ろから解決を構築する」と符合する。

しかし、吉本もときにはクライアントに助言をし、インスー・キム・バーグもクライアントをほめることが上手である。私もクライアントに応じて聞き役に徹しないで、助言するなど柔軟な姿勢をとるように心がけている。大著『現代臨床心理学』でコーチンも「優れた治療者はすべて実践においてはアレキサンダー（Alexander）とフレンチ（French 1946）が『柔軟の原則』（principle of flexibility）と呼んだものを備えており、一つの治療的アプローチに頑なに固執するのではなく、自分の方法をそれぞれの患者のニーズに応じて変えていく」と述べている。臨機応変にクライアントに対処する能力を高めるために必要なことは、心理療法の理論と技法の修得である。これからも筆者は解決志向アプローチについて勉強し、実践に役立てたいと思っている。それが筆者のライフワークである内観をより有効な技法に成長させ、実践家としての能力を高めるのではなかろうか。

## 参考文献

- 青木安輝 (2006)、解決志向の実践マネジメント、河出書房新社
- インスー・キム・バーグ (1996、DVD、玉真慎子・竹之内裕一訳)、子どもは私の生きがい～DVサバイバーへの援助～、カウンセリングSoft
- インスー・キム・バーグ (2000、DVD、磯貝希紀久子訳)、A Solution Focused Interview by Insoo Kim Berg、ソリューション・ワーク
- インスー・キム・バーグ (2008)、解決のための面接技法、第3版、金剛出版
- コーチン (Korchin, S. J. 1980)、現代臨床心理学、(村瀬孝雄監訳)、弘文堂
- 三木善彦 (1976)、内観療法入門～日本的自己探究の世界～、創元社
- 三木善彦 (1995)、答えは自分の中に、ブレーン出版
- 三木善彦・三木潤子 (1998)、内観ワーク～三つのキーワードで本当の自分に出会う～、二見書房
- 三木善彦 (2003)、定石を習得し、そこから自由になる、大阪大学大学院心理教育相談室紀要、(三木善彦・真栄城輝明編集、内観療法の現在 [現代のエスプリ470号、2006]、至文堂に再収)
- 三木潤子 (2011)『穏やかな家庭の復活』(ブリーフセラピーネットワーク第14号、2011年)
- 日本内観学会 (1989)、内観一筋～吉本伊信の生涯～、内観研修所
- 本山陽一 (2007)、健康な人の内観、三木善彦・真栄城輝明・竹元隆洋編著、内観療法 (心理療法プリマーズ)、ミネルヴァ書房
- 岡留美子 (2011)、万引きがやめられない (依存症に悩まされるあなたに、第3回)、暮らしと健康6月号
- 岡留美子 (2011)、摂食障害とさようなら (依存症に悩まされるあなたに、第2回)、暮らしと健康5月号
- 吉本伊信 (1989)、内観法、春秋社
- 吉本伊信 (1993)、内観への招待～愛情の再発見と自己洞察のすすめ～、朱鷺書房