第 7 回学術会議　懇親会にて

# NFBT News Letter Vol.3

Jan.10.2016

特集　第 7 回 NFBT 学術会議　IN 京都

# NFBT　News Letter

## 第 7 回　NFBT 学術会議特集

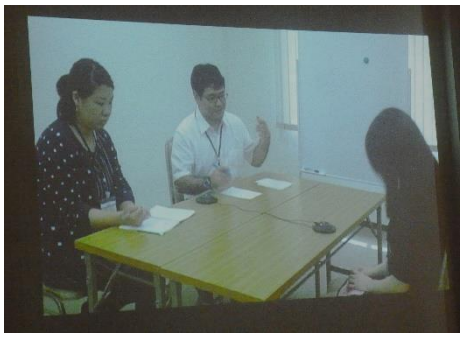
2015 年 9 月 5 日（土）･6 日（日）、同志社中学校･高等学校にて、第 7 回 NFBT 学術会議が開催されました。

## 第 4 回　B-1 グランプリ

第 4 回目を迎えたナンバー1 ブリーフセラピスト決定戦（通称：『B1』）は、参戦オファーが殺到したため、史上初の抽選による出場支部の決定を行いました。

協会代表の長谷川先生により、挑戦権を引き当ててもらえたのは大阪支部、盛岡支部、仙台支部、横浜支部、埼玉支部でした。

結果は、初出場だった**埼玉支部の優勝！**4 代目チャンピオンに輝きました！「家族か夫婦セッティングだろう･･･」と想定していていた挑戦者たちの予想を裏切るまさかのクライエント 1 名のセッティング。男女のペアで登場した埼玉支部は、問題に巻き込まれすぎず、バランスの良い面接を披露しました。



## 『B-1 を振り返って』

**茂木宏幸（埼玉支部）**

今回感想を書く機会をいただいて、私としてはブリーフセラピスト支部対抗選手権（B-1）は実りの多いイベントだったけれど、さあいざ何を書こうかと思うととても悩んでしまう。そこで今回の B-1 の練習の中で学んできたことを整理してみたい。「あぁ、茂木はこんなことを考えてやってたのね」と思って読んでいただけるとありがたい。

B-1 は、多くのことを学べた貴重な時間だった。その中でも特に大きな発見は「急ぐならゆっくりいこう」という面接の進め方。そしてサブセラピストと協力して面接を作っていくということである。

今回の出場が決まり、最初の練習のロールプレイ。実際にやってみるとまずい所が見えてくる。――見立てに必要な情報を聞かなくては！あれ、20 分では、足りない？いや、急ぎすぎ？今、面接どんな方向にいっているの？迷走？暴走！？まずい！！――

焦る私に対して、支部長から次のようなアドバイスを頂いた。「面接の進め方が早い」「サブセラピストと連携を取りながら、ゆっくり進めるように」と。ゆっくり進める！？なんてパラドキシカル！

そしてロールプレイを繰り返すなかで、これは実は大事なことだということが分かった。意識的にゆっくりと進めると、確かに面接の中でやり取りされる言葉量は少ない。しかし必要な情報は手に入る。そしてサブセラピストとあいづちや目配せをすることで、流れが作りやすくなる。B-1 の本番でもこれらを意識して行った。その甲斐あってか優勝することができた。これらの経験は B-1 だけでなく実際の面接でも生かせる貴重なものだと思う。

最後に、今回優勝できたのも支部長をはじめ、さいたま支部の方々、私の無茶ぶりを上手に面接に生かしたサブセラピストの板垣さん、ロールプレイにご協力いただいた方々、皆様のご協力があったからこそです。また B-1 という素敵な場を用意して頂き、スタッフの皆様ありがとうございます。

## 『試合を終えて』

**板垣けゑて（埼玉支部）**

この度は、B1 という貴重な体験のできるリングに立たせていただき、またチーム優勝という素晴らしい機会をもらうことができたことに心から感謝を申し上げたいと思います。 振り返ると、大会直後は緊張から解放された開放感と達成感があったことが率直な感想でした。それが時間経過の中で、大会直後のエモーショナルな記憶よりも、何が勝因になったのか、何が大事だったのかが、日常の中で少しずつ記憶が蘇ってきました。

Ｂ１の出場が決まったのは、学術大会の一ヶ月前。それまで私たちのペアは、できたばかりの支部で年４回の定例会と、有志で月に１・２回程度の稽古をしていました。私の場合はブリーフセラピーを学び始めて日が浅く、学んでいることが実践にどう関わっていくのかも、恥ずかしながら、まだ曖昧なところもあります。今回の B1 に向けて、どんな方略で進めていくかをお互いにセラピストとクライアントをして、それぞれの面接を分析したり、お互いの持ち味をどう活すかについて稽古でアドバイスを頂いたりしながら見極めていきました。

大会に出てみて感じたことは、ブリーフセラピーで扱うことはシステムの中の“デコボコ”であり、凸凹の変化が少しでも起きれば変化は勝手におきる。また、クライアントにとって重要な凸凹を見極めることがより有効な介入に繋がる、ということです。私は教育相談所と小学校で相談業務をしておりますが、子どもや親御さんからの相談では、できるだけ肩肘張らず良い雰囲気でお話をする際に、すぐできて、すぐ変化が起こしやすそうなデコボコを見つけて介入をする、インスタントラーメンのようなブリーフセラピーが合うと思います。最後になりますが、B-1 までの道筋は飛び石のように置かれていたいくつものチャンスに恵まれたことと、素敵な埼玉チームと御協力いただいた多くの方によって得られたものだと思います。本当にありがとうございました。

**ワークショップ 1**

## 『精神分析的心理療法家の悩みをブリーフに解決してみる―治療とは何か―』

**招待講師：東畑開人（十文字学園女子大学　講師）**

**講師：生田倫子（神奈川県立保健福祉大学　准教授）**

**講師：若島孔文（東北大学大学院教育学研究科　准教授）**

### 『ワークショップに参加して』

**中野洋平（奈良県中央こども家庭相談センター嘱託職員）**

「私のような未熟者が感想を書いて良いのだろうか」と畏れながら文章を書いておりますので、私の理解が行き届いてない部分がありましても、どうかお赦しください。

ワークショップのメインはタイトルにある通り、精神分析家である東畑先生の悩みをブリーフセラピーの視点から考えるというものでした。

ワークショップは東畑先生の自己紹介から始まりました。そこで心に残ったのは、副題にもある、**「治療とは何か？」**という問いでした。東畑先生は自己紹介の中で、ご自身が執筆された、**『野の医者は笑う――心の治療とは何か？』**の内容を引用しながら、この問いを投げかけてくださいました。世間で「怪しい」とされるセラピーと心理療法の違いとは何か、そもそも違いがあるのか。私もこれからの勉強と実践の中で、この問いについて考えていきたいと思いました。

メインとなる、東畑先生の悩みをブリーフセラピーの視点から考える部分では、セラピーを行う上での注意するべきことについて、多くの学びがありました。例えば、高所恐怖症の問題については、「高所恐怖症によってどのような困りごとがあるのか」という問いが発せられました。そこで若島先生は、**「変えられるものを変える」ことの大切さ**を話してくださいました。そして、高所恐怖症に機能的な側面があるという見方の変化を示してくださいました。生田先生からは、子どもと一緒に高い乗り物に乗っているとき、子どもに怖がる姿を見せて、自分が怖がる姿すらも、エンターテイメントの一部にしてしまうという提案がありました。一見問題に見える事柄もリソースにしてしまえる所が、ブリーフセラピーの柔軟さだと思いました。

このワークショップで得たことを活かして、精進していきたいと思います。

**ワークショップ２**

## 『ユーモア』

**講師：椎野　睦（産業能率大学　准教授）**

### 『日本ブリーフセラピー協会　第７回学術大会に参加して』

**中村武美（京都労働局　京都七条公共職業安定所）**

学術大会が京都で９月に行われると初めてきいたとき、最初の感想は「まだ暑いのに」と「同志社なら駅から近くていいな」でした。今大会には幸いにも比較的しのぎやすい気温でしたし、会場を提供していただいた同志社中学・高校様に感謝あるのみです。

さて、スタッフ参加した私は、時間を見つけてＢ－１グランプリを初めて見ました。どのチームも持ち味を出していて甲乙つけがたい印象だったのですが、午後からの解き明かし編を聞くと「なるほどなあ」という感じで、非常にレベルの高いコンペだと思いました。

ワークショップでは椎野先生のプログラム担当スタッフでしたが、**アツいトーク**に感動しました。なお、パワーポイントの映像に出てきたキーボードにこぼした粉、あれは**ネタのために先生所有のＰＣを犠牲に**したのかどうか、今も気になっています！

懇親会場ではダンスの時間もあり、「スイーツがない！」という悲鳴も聞こえる楽しいひとときで、私はブリーフセラピストの表彰をしていただきました。この名称に恥ずかしくないように努めたいと思っていますが、はたして実力が追いつくかどうか・・・プログラムの初参加から３年たちますが、今

後も京都支部でお世話になるつもりです。

大会の２日間を終えて皆様が笑顔で帰って行かれるのを見てほっとしたのは私だけではなかったと思います。無事次回の大会にバトンタッチできたのはスタッフの一員として嬉しいの一言に尽きます。

開催に関してご配慮いただいた生田理事長と理事会の皆様、周到にして緻密な準備をされた伊東・岩本両先生、そしてなにより大会長で会場内を走り回っておられた花田先生、貴重な体験をさせていただき本当にありがとうございました。次回の大会を今から楽しみにしています。

**ワークショップ３**

# 『パラドックス』

**講師：佐藤克彦（三楽病院）**

## 『スワークショップに参加して』

**田辺瑠美（長岡ヘルスケアセンター／長岡病院）**

第７回学術会議が京都の同志社中学校・高等学校で行われました。こちらは京都市内の北部に位置し、東に比叡山を望む視界の開けた清々しく美しい会場で、例年より少し早く訪れた秋を感じながらの開催となりました。

今大会に私はスタッフとして参加しましたが、その業務の傍ら、佐藤克彦先生のワークショップ（以下 WS）「パラドックス」を受講しましたのでそれについて報告します。なぜこの WS について報告するのかと言いますと、なんと**この WS、その内容と資料が佐藤先生の Facebook 上に公開されている**という、超お得感のあるものだからなのです。**参加できなかった方も今からでもぜひ佐藤先生の Facebook を覗いてみてください。**

症状処方とも言われるパラドックス的アプローチは奇想天外なイメージもあり、頭の固い私にはなかなか思い切って踏み込めない鬼門の介入法でありました。ところが今回佐藤先生の爆笑の WS を受講し、そのイメージは一掃されました。

佐藤先生の示す「パラドックス」は以下のようなものです。**①前提として、オーソドックスな方法で介入するとかえってそれが偽解決となり逆効果となる場合に限って行うものであるとした上で ②まずは、これまでクライエントにとってネガティブな印象を持たれていたフレームを、リフレーミングなどを用いて全面的に肯定する。③もしもその介入にクライエントが抵抗を示す場合、その抵抗にも指示をあたえ、尊重し、それも治療の想定内とする。④こうして、うまくいってもいかなくても良しとしながら、これらの一連は治療にとって全て「必要なプロセスである」と、治療的にクライエントを拘束していく…。**

受講後、私の「パラドックス的アプローチは奇抜な介入法だ」というネガティブなフレームは、「ブリーフセラピーを行う上で基盤になり得る技法である」とキレイにリフレームされたのでありました。

# 写真で振り返る懇親会

# 学会デビューを果たした学生さんの声

私は今回初めて学術会議に参加させていただきました。ブリーフセラピーに出会って間もない私でありますが、B-1 グランプリを始め、ショートケースレポートやケースレポートの発表を実際に目にする貴重な体験から、ブリーフセラピーによる介入の無限の広がりを感じました。B-1 グランプリでは、同一の架空事例に対しセラピーを行いますが、各支部にそれぞれの特色があり、介入方法だけに留まらず、クライアントに対する姿勢など異なる視点から多くのことを学ぶことができました。また、セラピストそれぞれの個性を存分に引き出せることや、ユニークな介入からクライアントを明るい気持ちにできることもブリーフセラピーの良さであると感じました。今回の学術会議に参加させていただき、多くの方々から刺激を受け、自分に対しても多くの気づきを得ることができました。このような機会を与えて下さった皆様方に感謝致しますと共に、これからも精進し続けたいと思います。

**山田　佑美（作新学院大学大学院心理学研究科）**

私は今回初めて学術会議に参加させていただきました。支部ごとに技を競い合うブリーフセラピスト支部対抗選手権を始め、長谷川先生や若島先生による B-1 解き明かし編、研究・事例発表など、大変貴重な経験をさせていただきました。

私が今回の学術会議で印象に残っているのは、ブリーフセラピスト支部対抗選手権です。一つの架空事例に対し、それぞれの支部を代表する選手たちが、別室にてライブ中継をされながら行われる面接は、とても緊張感があるものでした。同じ事例であっても、どこに焦点を当てて進めていくかによって見立てや介入が異なり、各支部の特徴がそこに表れていたのではないかと感じました。また、この日に向けて練習を重ねてきたことも伝わり、私自身もっと頑張らなくてはとよい刺激を受けました。

最後になりますが、このような機会を与えてくださった京都支部の皆様、先生方、ありがとうございました。常に学ぶという姿勢を忘れずに、これからもブリーフセラピーに携わっていけるよう日々努力を重ねていきたいと思います。

**和氣絵美（作新学院大学大学院２年）**

**大会基調講演**

## 『発達障害を中心とした親と子への支援』

**講演者：定本ゆきこ（京都少年鑑別所・精神科医）**

２日目は、定本ゆきこ先生の基調講演より始まりました。少年鑑別所の実践で出会ってこられた子どもと親との間に、発達障害があるがゆえに、家庭内のしつけがうまくいかず、問題行動が維持されているという悪循環を見ることができるとお話しくださいました。実践においては、どちらが悪いということではなく、親と子の両方に変わってもらえるように対応していくことが必要であるという定本先生のご意見は、私たちが学んでいるブリーフセラピーの基本理念である「悪者探しをしない」という部分で共通するところがあったと思います。

大変お忙しいところ、スケジュールを合せてお越しいただき、ありがとうございました。

# 第 8 回学術会議 in 宇都宮

日程：2016 年 11 月 26 日（土）・27 日（日）
会場：栃木県総合文化センター(JR 宇都宮駅（西口）下車　バスで「県庁前」下車　徒歩で約 3 分)
準備委員長：狐塚貴博（作新学院大学）

大会詳細は、当協会 HP に随時アップされます。大会参加・各種発表をご予定の方も、申込み方法は HP からご確認ください。

# 編集後記

今回で Vol.3 となりました、本ニュースレターを無事に発行することができました。貴重な原稿をお寄せ下さった先生方に感謝いたします。

さて、第 7 回大会は京都支部での学術会議開催、しかも例年よりも時期の早い 9 月開催ということで、第 6 回学術会議終了後からとにかく会場とりに奔走しました。頼りにしたい支部長は東京におりますので、連絡は基本的に LINE とメール。LINE のアプリさえインストールしていなかった私と伊東先生は、まず LINE をいれられる端末を手に入れるところからのスタートでした（手持ちの端末が古すぎて LINE が入れられなかったので・・・）。しかし、端末を新しくしてからは文明の利器をフル活用して、東京―京都の距離を感じない準備ができたと思います。おかげさまで、すっかり LINE スタンプも使いこなせるようになりました。

そして、大会当日、京都支部の先生方が本当によく動いてくださいました。準備委員の足りないところを補う心遣いをしていただき、何度も助けられました。並木さんを中心とした本部のスタッフの皆様には、特に技術的な部分でお任せしっぱなしでした。生田先生には、WS だけでなく、懇親会を盛り上げるダンスを取り仕切っていただきました。WS を引き受けて下さった東畑先生、若島先生、椎野先生、佐藤先生、講演をしてくださった定本先生、各種発表や B1 で会場を熱く盛り上げてくださった先生方、そしてこの大会に参加してくださった全ての先生方にこの場をお借りして感謝申し上げます。（担当：岩本脩平）

# NFBT News Letter Vol.3

発行：

日本ブリーフセラピー協会

日本ブリーフセラピー協会　News letter 編集委員

- 花田里欧子（東京女子大学）
- 伊東優（栄仁会宇治おうばく病院・栄仁会カウンセリングセンター）
- 岩本脩平（同志社中学校・高等学校）
- 志田望（龍谷大学大学院博士後期課程）

問い合わせ先：nfbtkyoto@gmail.com