

ブリーフセラピーの包括的ストレングス TEBB モデルに基づく 認知療法・認知行動療法的アプローチの試み

— 現在・未来志向の認知づくり —

山本 眞利子¹⁾・近松 正孝²⁾・山園 エリ³⁾
阿部 美咲⁴⁾・岡田 紀子⁴⁾・吉田 渉人⁴⁾

要 約

ブリーフセラピー的認知療法・認知行動療法の一つであるストレングス TEBB モデルに基づくアプローチを開発した。ストレングス TEBB モデルでは、ストレングスな思考・情緒・行動・からだは繋がっているとし包括的なアプローチを試みる。問題の外在化、ストレングスの外在化、ストレングスワードの外在化などを行うことで、クライアントさん独自のストレングス思考・情緒・行動・からだの感覚を見つけ、つくる。また、今回、新たにストレングス思考・情緒・行動・からだの感覚そのものの外在化を試みた。人が回復過程に用いるストレングス思考・情緒・行動のワードを見つけ、それらのワードからなるストレングスシートを作成し外在化する。こうすることで、現実志向⇒未来志向のみならず未来志向⇒現在志向へのアプローチが可能になった。

キーワード：ブリーフセラピー的認知療法・認知行動療法、ストレングス、包括的、外在化、未来志向

【目 的】

鬱の治療の一つに認知療法・認知行動療法が行われている。「認知療法・認知行動療法とは、人間の気分や行動が認知のあり方の影響を受けるという理解に基づいて、認知の偏りを修正し、問題解決を手助けすることによって精神疾患を治療することを目的とする」(大野, 2010) ものと、「認知を『正す』『修正する』のではなく、認知の『幅を広げる』『柔軟性を高める』ことを目的とする」ものがある(伊藤, 2005)。また、認知行動療法では、「あくまでも『問題』と『解決』を志向します…つまり、『問題』の理解が『解決』の前提にあ

ると考えるので、CBTは『問題解決志向』なのです。そこが『解決志向』との違いです」(伊藤, 2005)と、問題と解決を扱う。

認知療法・認知行動療法的アプローチは、図1の問題モデルのように、問題状況に焦点を当て非合理的信念、自動思考や自動思考と感情・情緒、行動、からだの感覚との関連を探る。確かに、非合理的な信念に気づかれたクライアントさんのなかには、気づきを得た瞬間、何かを発見したかのような表情を示される方も多し。一方で、非合理的な信念や自動思考に気づきながらも、そこから先の新たな思考が展開されない方もおられる。認知療法・認知行動療法には新たな認知を

1)山本眞利子 (久留米大学)

2)近松 正孝 (食と心の相談室ちかまつ)

3)山園 エリ (ゆうかり医療療育センター)

4)阿部 美咲 (久留米大学大学院心理学研修科)

4)岡田 紀子 (久留米大学大学院心理学研究科)

4)吉田 渉人 (久留米大学大学院心理学研究科)

構成する認知再構成法があり、狭義の認知療法と捉えられる（伊藤，2005）。本論では認知療法・認知行動療法全般について述べるわけではなく、新たな肯定的な思考・情緒・行動・からだの感覚をつくるための小さな手がかりを示す。新たな肯定的思考づくりというとき、ただ、単に“マイナス思考をプラス思考にするというようなものではない”（大野，2010）。両者のバランスが重要で、本論では、クライアントさんを強める肯定的で現実的な思考をつくる一つの方法を示す。

本論では、宮田（2002，2005）のディストラクションモデルにおけるクライアントさんの主体性の強化をめざす Strengthened Agency の視点と認知療法・認知行動療法的枠組を組み合わせてできた包括的ストレングス TEBB モデルのアプローチの開発と実践を試みる。ストレングス TEBB モデルでは、その人なりの強みであるストレングスを取り入れ、新たな思考・情緒・行動・からだの感覚のつながりとその構築をめざす。クライアントさんのストレングスを取り入れつつ、志向性としては現在⇒未来のみならず未来⇒現在の可能性についても探る。ストレングス TEBB モデルの認知療法・認知行動療法では、認知療法・認知行動療法とブリーフセラピーのストレングス、未来志向の他、「問題の外在化」、ホワイト（2007）の「よいものの外在化」、つまり筆者の言う「ストレングスの外在化」に拠点を置いている。以下、ストレングス TEBB モデルの特徴について述べる。

① 問題と解決を扱う

認知療法・認知行動療法では、問題と解決を扱う。ブリーフセラピーには、問題志向と解決志向があり、宮田（2001，2003）は、「確かに解決志向アプローチでは、問題解決というより、解決の構築を強調しているが、その結果、何が生起しているかといえは、結局のところ問題の解決にほかならない」のであって、「最近では、解決志向面接といえども、クライアントの語る問題に耳を傾けない人はほとんどいないと思われる」と述べ、2006年のワークショップでも（日本心理臨床学会資料）、2009年本学で行われた研修会でも問題の同定を丁寧に行った。筆者の臨床経験でも問題は資源になり（小関，2002～2005）、問題を扱わないということはない。それは、問題状況における思考・情緒・行動・からだの感覚のつながりを見極め、クライアントさんの強みを引き出し、活かし、新たなストレングス思考・情緒・行動・からだの感覚をつくる手がかりになる。

② 思考・情緒・行動・からだの感覚を包括的に扱う

解決志向のブリーフセラピーにおいても、「『解決』を十分に展開するには、カウンセラーはクライアントの認知面だけでなく、情緒、行動、身体の三側面にも十分に焦点を当てて、会話の中に盛り込むことが求められるであろう」（織田，2010）。解決のみならず思考や情緒づくりにおいても同じことが言えよう。例えば、ブリーフセラピーの一つである TFT 思考場療法では、特定の身体部位をタップすることで情緒を変える。思考・情緒・行動・からだの感覚はつながっており、どこかを変えると全てが変わる。ストレングス TEBB モデルでは思考・情緒・行動・からだの感覚全てを包括的に扱う。ストレングス TEBB モデルにおけるからだの感覚の扱い方については、筆者がパニック障害のケースで悩んでいた際、宮田氏より、「さつき、先生が右手で左腕をゆっくりさすってたでしょう。あんな肯定的なからだの感覚をもっと使ってみたら」と助言を受けた頃からである。以来、思考や情緒を変えつくる際にからだの感覚を頻繁に用い工夫している。クライアントさんが「例外」について語ったり、肯定的な体験を語る時、その人なりのからだの使い方やその人なりのポーズがあることがわかってきた（山本，2011）。この時、クライアントさんは無意識である。だが、セラピストが観察することで、そのサインは見える。肯定的な思考・情緒・行動を引き出すためには、その時のポーズを意図的に行ってもらうこともある。筆者はクライアントさんが、恐怖や恐れに直面したとき、肯定的な体験時に用いていたポーズやからだの動きを利用して、ネガティブな感覚、思考や情緒を変えつつってきた（山本，2011）。

かつて、ブリーフセラピーはしばしば情緒を軽視する傾向にあるとの誤解もあったが、ブリーフセラピーでは情動も資源として扱っており（リプチック，2010）、ネガティブな情動さえ利用してきたことが述べられている（宮田，2002～2005）。ストレングス TEBB モデルでは、一見ネガティブに見えるものであれ肯定的に見えるものであれ、クライアントさんが選択し、決定したもので、結果的にクライアントさんを強めることができるものを利用する。筆者は、このような観点からストレングスという言葉を用いている。そこには、価値判断はない。筆者は、ビル・オハンロン（2007）のインクルーシブセラピーにも影響を受けており、ビル・オハンロンも、ネガティブな面と肯定的な面の両方を扱っている。ストレングス TEBB モデルでは、新たな思考・情緒・行動・からだの感覚をつくり、ク

クライアントさんの主体性を強めるため、ネガティブなものでも肯定的なものでも、思考・情緒・行動・からだの感覚いずれからでも、クライアントさんが選択し、決め、利用できる場所から介入する。

③ 現在⇒未来・未来⇒現在を志向する

認知療法・認知行動療法、解決志向のブリーフセラピーは現在志向・未来志向だと言える。いずれも、過去に焦点を当てて原因を追及するようなものではない。どのようになりたいかという現在や未来志向に基づいている。認知療法・認知行動療法、ブリーフセラピーでも「例外」を扱う。「例外」により、うまくいっていた、うまくいっている状況や文脈に焦点を当て、そのときのことを探ることで新たな思考が見つかるきっかけになる。このような作業は、現在⇒未来へとつながっていく。ストレングス TEBB モデルでは、例外における文脈からその人なりのストレングスを見つけ、ストレングスを活かすことでそのときの思考・情緒・行動・からだの感覚を探し、それらを日常生活で活かせるよう工夫している。だが、1回の面接時間は40分～50分しかなく、この時間枠内で、「この●●の考え方をどうにかしてください。この考えを無くしたいんです」と訴えられる方もおられ、早急で新たな思考づくりが求められることも多い。問題や問題状況における思考・情緒・行動・からだの感覚について聞かずに進めることはできないものの、時間を大幅に割くことができない。早急性が求められる時は、例外以外にケースやクライアントさんに応じて、未来⇒現在志向のアプローチを施行することもある。

未来志向と言え、解決志向のブリーフセラピーで頻繁に行われてきたミラクルクエスチョンがあり、未来⇒現在志向のアプローチである。山本(2004, 2007)では、クライアントさんに解決イメージを明確にもらったうえで、その時のからだの感覚・行動・思考について丁寧に質問したところ、クライアントさんはそれらに答えることができた。このことから、クライアントさんの内には、ネガティブ思考の他に肯定的でクライアントさんを回復や解決に導き、クライアントさんを強める思考、ストレングスシンキングが潜在することがわかった。だが、この方法では時間がかかるのと、解決イメージができないクライアントさんには適用できないという欠点がある。例外による現在⇒未来志向の他、これらの欠点をカバーする未来⇒現在志向型の未来の肯定的な思考に直接、焦点を当てるアプローチが必要になる。今回、この点についても探る。

④ 問題の外在化を利用する

「外在化」と「外在文化」とは異なるものの(高橋・八巻, 2011), 「問題の外在化」の姿勢はこれまでにもあった(遠山, 1989・森, 2003・2004)。外在化の一つである虫退治の効果は周知のところである(東, 1997)。不安や緊張で何もできないように感じるクライアントさんも多く、不安、うつ、緊張をご自分と切り離し、これらを外に出し名前をつけて視覚化することで対処が容易になる。筆者の経験では、クライアントさんの中には、自ら、その問題の●●と会話をしていた方もおられ、「その●●に、どんなふう言ったりするの?」とお聞きすると、「私の方があんたよりも強いんだから」とか「私の方が大きいんだから」などと答えられた。セラピーでは、そのイメージを描いてもらうこともある。●●との会話をとおして、ネガティブ思考とは別の肯定的な思考が見つかり生まれることも多い。なお、児島(2010)も述べているが、筆者の経験でも、問題との向き合い方は常に対立的なものばかりではなく、問題となる●●君との会話からヒントや手掛かりを得ているクライアントさんもおられる。問題と人とを区別して、問題を外に出し視覚化し名前を付け、「そのような情緒や認知そのものを患者に引き起こさせるのも実は外在化された問題そのものの策略であると再定義する」(児島, 1990)ことで、ネガティブな思考に対する肯定的な新たな思考やそれにつながる情緒・行動・からだの感覚に気づきやすくなる。図1のように、ネガティブ思考・情緒・行動・からだの感覚は不合理な信念と結びつき、つながっているが、図2のように「問題の外在化」を用いることで問題さえ利用できる。問題の外在化による問題の●●君との会話から生じる肯定的な思考・情緒・行動・感覚は、結果としてクライアントさんを強める。図2にストレングス TEBB モデルの問題の外在化を示した。

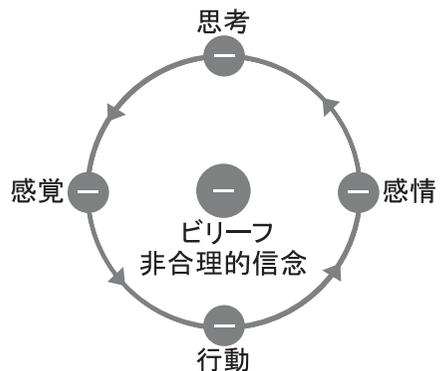


図1) 問題モデル

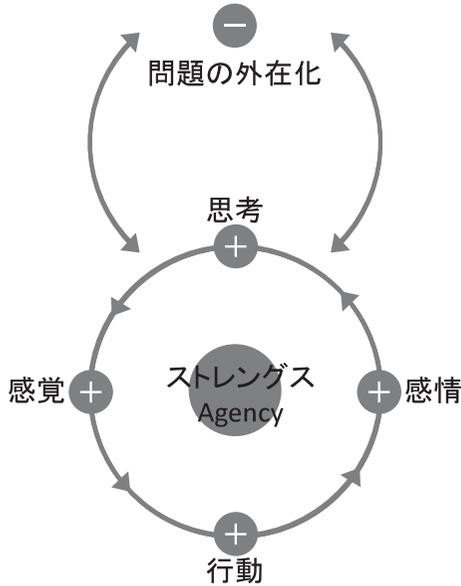


図2) ストレングス TEBB モデルの問題の外在化 (山本, 2012)

⑤ 「例外」によるストレングスの外在化

認知療法・認知行動療法でも「例外」を扱い(中島, 2009), ブリーフセラピーでも「例外」を頻繁に行う。クライアントさんの鬱状態はいつも重いわけではなく、鬱がひどいときとそうでないときがある。鬱がひどくない状況の「例外」について質問することで、その人が行っている対処方法やスキルが明確になりそれらを膨らませる。ストレングス TEBB モデルでは、クライアントさんがネガティブな認知的スタイルやパターンにあまり陥っていない例外状況を探り、クライアントさんにとって肯定的でクライアントさんを強めるストレングスを探し、外在化する。例えば、例外状況は、クライアントさんが育てている、一度は台風で倒れていた花がもう一度ちゃんと立っているのを見ていたときかもしれない。セラピストが、その花を見ていたときのクライアントさんの思考・情緒・行動・からだの感覚について丁寧にお聞きすることで、「その花を見てみると、もう一度やってみよう。とにかくやってみないとわからない。私ももう一度、チャレンジしたいと思いました……」などと、ストレングスな思考が語られ見つかることもある。あるクライアントさんは、ストレングスである花や写真と、自発的に内なる会話を行っていたこともあった。例外からその人なりのストレングスを見つけ、そのストレングスを外在化、視覚化し、そのストレングスとの内なる会話を丁寧にお聞きすることで、ストレングス思考・情緒・行動・か

らだの感覚が見つかりつくられる。図3はこれを図で示したものである。

宮田(1997)は、「解決のための第三の道は問題の外在化ではなく、エリクソン流に例外状況を利用して、クライアントの肯定的な側面を外在化、象徴化することである」と述べた。筆者は、特性、資質、能力、力などをストレングスと呼び、その人なりのストレングスを外在化、視覚化しセラピーで用いている。また、クライアントさんを強めるグッズをストレングスグッズと呼び、生きていたとしても亡くなっていたとしてもクライアントさんを強める人をストレングスパersonと呼びセラピーで用いている(山本, 2010 2011)。そして、近年では、ストレングスを認知づくりに取り入れている。

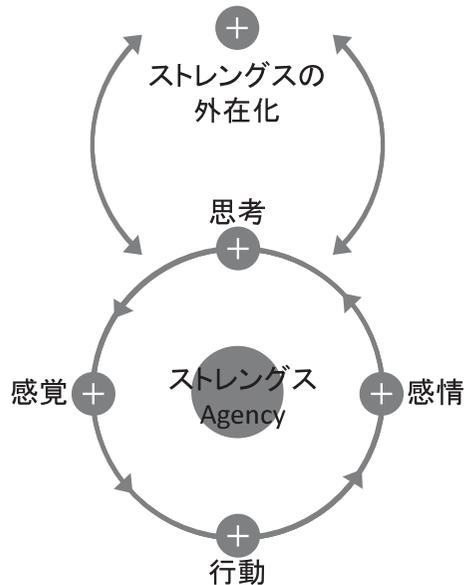


図3) ストレングス TEBB モデルのストレングスの外在化 (山本, 2012)

⑥ ストレングスワードの外在化

近年、筆者は、人の回復過程でよく使われる言葉、ワードがあることに気づいた。クライアントさんが回復過程でよく使われるワードに共通点があることがわかってきた。これらは、クライアントさんたちと一緒に見つけてきたワードの一部である。これらのワードの中には「…はよかった」「…はできた」「…はできる」「…はある」「…はいる」「…の力がある」「…はできそう」「…はずっとしている」「…はちょっとよくなっている」「ここを超えると…」などがある。これらの

ワードはクライアントさんの強みやクライアントさんの肯定的な思考、情緒、行動、からだの感覚を引き出す。そのためストレングスワード（山本，2011）と呼んでいる。セラピーでは、これらのストレングスワードを外在化するためシートにし、視覚化し用いている。このシートを用い、クライアントさんが語られる内容から、クライアントさんとセラピストと一緒にクライアントさんのストレングスを見つける。その後で、さらに思考に焦点を当て、「今、なんて思う？」「今のあなたに何と言ってあげたい？」「自分にかけてもらいたいあたたかい言葉は？」「ポジティブな自分があるとしたら、その自分はなんて言うと思いますか？」「もう少し楽に考えられるとしたら、どんなふうに考えたり思えたりしますか？」などの質問を行う。ストレングスを見つけた後に、思考に焦点を当てた質問をすることでクライアントさんなりのストレングスな思考が見つかりつくられる。あるクライアントさんはこのシートを自発的にご自宅で行い、セラピーまでの間の鬱状況をご自分で克服されていた。ストレングスワードの外在化も図3で示したような過程と考えられる。

⑦ ストレングス思考・情緒・行動・からだの感覚の外在化

坂本（2010）は、「しかし、外在化する対象は問題だけでなく、CLのリソースとも言える個人的資質にも広げられることが後に示された」と「問題の外在化」と「良いものの外在化」（ラッセル・ケアリー，2006）を区別し、「良いものの外在化」の可能性を紹介している。この見解は、先に述べた宮田（1997）のものとは一致する。筆者にとって「良いもの」という場合、クライアントさんを強めるものであることを意味する。一見、良いものに見えるものの全てがクライアントさんを強めるとは限らない。一見、ネガティブに見える問題もクライアントさんを強める場合、ストレングスになるだろう。そうは言っても、一見、問題に見えるものをストレングスの外在化と表記するのは馴染みにくく、問題の外在化は問題の外在化とし、「良いものの外在化」を「ストレングスの外在化」としている。

これまで「良いものの外在化」であるストレングスの外在化は、頻繁には行われてはいないが、ホワイトとモーガン（2007）は「外在化する会話に持ち込まれるものは、時に、人々がセラピーで提示する問題だと想定されてきました。しかし、外在化する会話の私の探求史においては、決してそうではありませんでした。このような会話の発展の歴史を通して、私は、部分的

にであれ、外在化する会話が、人々の力強さや資源としてしばしば定義されているものを改訂したり展開し直すこと」と述べている。そして、消化器疾患で苦しんでいる男の子とのセラピーにおいて、食事の問題を恐怖症小僧として外在化しつつも、恐怖症を克服するため必要となる力強さにも焦点を当て、力強さのメタファーとしてタイガーを人物化し外在化して個人の内的力強さを強化している。これは、筆者が言うところのストレングスパースンやストレングスグッズ（山本，2010 2011）であり、クライアントさんの強みを引き出すストレングスの外在化である。ラッセルとケアリー（2006）も、「私たちの経験では、『良いもの』を外在化することで、それらが『さらに豊かに記述される』ことが解りました」と述べ、ストレングスの外在化も重視している。

筆者の臨床現場では、よりスムーズなそして、スピーディーなストレングス思考・情緒・行動・からだの感覚への気づきと構築のためのアプローチが求められてきた。ストレングスの外在化の重要性を踏まえ、筆者は、「ストレングス思考・情緒・行動・からだの感覚」そのもの、つまり、ストレングスな思考・情緒・行動・からだの感覚に関するワードを外在化することで、直接的に肯定的な思考に働きかけることができるのではないかと考えた。そのためには、何が、ストレングス思考・情緒・行動・からだの感覚かを調べる必要がある。本研究では、クライアントさんの強みとなるストレングスな思考（Thinking）・情緒（Emotion）・行動（Behavior）・からだの感覚（Body Sense）を包括的

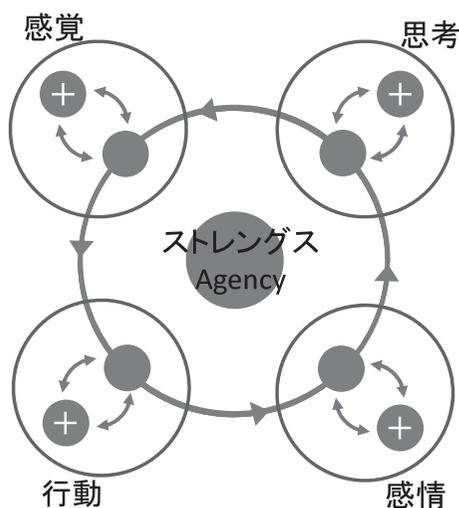


図4) ストレングス TEBB モデルの思考・情緒・行動・からだの感覚の外在化（山本，2012）

に扱うストレングス TEBB モデルに基づき、人が回復過程において用いるストレングスな思考・情緒・行動・からだの感覚に関するワードを集め、活用の仕方について検証する。姿勢や動作が情動と関連することが検証され（春木 2002）、筆者はセラピーでもからだの感覚を利用している。今回は特に扱ってはいないが、重要な要素であることには違いない。ストレングス TEBB モデルの思考・情緒・行動・からだの感覚の外在化は図 4 に示す。

【方 法】

●対象者

大学生（男子 18 名、女性 49 名）計 67 名。（平均年齢 20.48 歳）。

●材料

ストレングス TEBB モデルに基づく調査用紙

人が問題に遭遇しそこから回復する過程について調べた調査用紙。人が問題に遭遇したときのネガティブな思考・情緒・行動とその問題を乗り越えたプロセスを振り返り、乗り越えるプロセスでの肯定的でストレングスな思考・情緒・行動を記入したもの。今回は、問題を乗り越えたプロセスで表記された思考・情緒・行動のみを扱った。

●手続き

参加者は、ストレングス TEBB モデルに基づいた調査用紙の教示に従い記載を行った。調査用紙はステップ 1 とステップ 2 からなっており、参加者はステップ 1 とステップ 2 について記入した。

ステップ 1

「最近、困ったり落ち込んだりした出来事で、なんとか自分なりに乗り越えたことについて、以下の例を参考に記入してください」

- ① 「いつ・どこで・誰と・どうした」かの教示に従い出来事について記入した。
- ② 「その時、どう思った・どう考えた」の教示に従いその時の思考について記入した。
- ③ 「その時どう感じた」の教示に従いその時の情緒について記入した。
- ④ 「その時どうした」の教示に従いその時の行動について記入した。

ステップ 2

その時の対処について「このことにどうやって対処した？」に続き

- ⑤ 「いつ・どこで・誰と・どうした」の教示に従い対処行動の

状況について記入した。

- ⑥ 「その時どう思った・どう考えた」の教示に従いその時の思考について記入した。
- ⑦ 「その時どう感じた」の教示に従いその時の情緒について記入した。
- ⑧ 「その時どうした」の教示に従いその時の行動について記入した。

ストレングス思考・情緒・行動のワードについては次のように抽出した。まず、ストレングス TEBB モデル調査用紙において参加者が記入したステップ 2 の対処とその過程で生じた、⑥ストレングス思考・⑦ストレングス情緒・⑧ストレングス行動に関する全ての項目を用いた。そして、筆者を除くストレングスアプローチについて学んでいる大学院生ら 5 名が、ストレングス思考の全項目、ストレングス情緒の全項目、ストレングス行動の全項目について KJ 法を用いていくつかのカテゴリー別に分類した。ストレングス思考・情緒・行動において、各カテゴリー別に分類された数項目の中から、前者とは別のストレングスアプローチについて学んでいる評定者 5 名と筆者との計 6 名が、各カテゴリーを表す表現として最も適切だと一致した項目を 1~2 個ずつ選びストレングス思考・情緒・行動の各ワードとした。さらに、これらのワードについては、セラピーで用いクライアントさん達と見直した結果、用いない方がよいとされたワードはなく、いくつか気になる表現を修正し重複した数項目を除き、それらのワードからなるシートをストレングス TEBB シートと名づけた。その上でカード化した。

シートやカードの用い方の規定は行なわないことにしている。ワードは人によって様々で全てを網羅できるはずもなく、個々人にピタッとするものを探す目的で作成したのではない。個々の潜在的なストレングスシンキングを見つけ、つくる際の小さな手がかりにしすぎない。以下の例は、プライバシーの保護のためセラピーで実際に行った幾つかの例を組み合わせた架空のものであり、表現も若干、変えている。

【結 果】

1) ストレングス TEBB モデルに基づくストレングス思考・情緒・行動シート

ストレングス TEBB モデルに基づくストレングス思考・情緒・行動のワードからなるシートは以下のとおりである（表 1）。

2) 現在⇒未来志向型ストレングス思考・情緒・行動シートとカードの活用

鬱がひどい状態にあるクライアントさんの多くは、ネガティブな思考・情緒・行動・からだの感覚を語られる。「こんな私が生きていてもいいのか…」などなど。このようなとき、「今、他にどんなふうと考えられますか?」、「別の考え方は?」などと質問しても「それがわからないんです」と答えられるのがおちだろ。このような、クライアントさんを気分が沈んだまま、何もなすすべがないままの状態です。帰宅させることはできない。このような場合、表1にあげたストレングスシンキングシートそして、それらのワードをカード化したストレングスシンキングカードを用いることもあ

る。

例えば、シートの場合、「この中に、今のご自分にかけて欲しい言葉がありますか?」、「ご自分が欲しい、あればいいなあっと思われる言葉がありますか?」、「ご自分に必要な言葉がありますか?また、それに近い言葉はありますか?」、「別の考えとして近いものはこの中にありますか?比較的近いものは?」などとお聞きする。これまでの経験では、ほとんどのクライアントさんがこれらのワードの中から幾つかを選ぶことができた。しかし、このとき、ぴたっとくるワードを見つけることが目的ではない。人には、それぞれ独自に用いているオリジナルなワードがあり、それがその人の世界を創っている。その独自のワードを見つけ、

表1) ストレングス TEBB モデルに基づくストレングス思考・情緒・行動シート (山本, 2012)

思考	情緒	行動
<ul style="list-style-type: none"> ・ 考えを少し変えられそう ・ なんとかかなりそう ・ どうにかなるかも ・ 大丈夫かもしれない ・ よかった ・ マイペースでもいい ・ 少しずつでも変えていけそう ・ 受け入れよう ・ うまくいくかも ・ できることからやっっていこう ・ 自分の気持ちを大切にしよう ・ あきらめがついた ・好きなことをやっっていけばいい ・自分には強いところもある ・ やれることをやろう ・ そんな人もいる ・ これもいい経験になるかも ・ 無理せずやってみよう ・ なるようになる ・ ひらきなおることも大事 ・ そこまで悪いことは起こらないかも ・ そこまで悪いことはしていない ・ しかたないなあ ・ そんな気にすることでもない ・ これで同じミスはしないだろう ・ 一人じゃない ・ 誰かに頼めばいい ・ 乗り越えられそう ・ まあ一いつか ・ も一いつか ・ また違うことをかんばろう ・ 私はわたし ・ 完璧でなくてもいい ・ 自分を見つめる機会 ・ 自分がやりたいことをしよう ・ 悩むのはもうやめよう ・ 自分にできることをすればいい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ のんびり ・ のどか ・ ほっとする ・ 楽しい ・ ワクワクする ・ 気持ちに整理がつく ・ 前向きになれそう ・ 安心 ・ 余裕ができる ・ 焦りがうすらぐ ・ なにか落ちつく ・ おだやか ・ 冷静 ・ すっとする ・ 明るい ・ すっきりする ・ ふっきれた ・ 気持ちが軽くなる ・ 楽な感じ ・ 開放的 ・ 嬉しい ・ ちゃんとできる ・ 許された ・ 視野が広がる ・ 緊張がとける ・ 少しだけ自信がもてる ・ 少しやる気がでる ・ もやもやがなくなる ・ 何かできそう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 無理せずやってみる ・ いつもどおりにする ・ のんびりできることをする ・ 待つ ・ 息抜きをしながらとりくむ ・ 気張りすぎずがんばる ・ 自分にできることをする ・ コツコツやる ・ のんびり過ごす ・ またゼロからだを再スタートする ・ 具体的な対応策を考える ・ 一つずつやる ・ やりやすいことからとりくむ ・ やりたいことをはじめる計画をたてる ・ 変えられるところから少しずつ見直す ・ わからないことをたずねる ・ 自分の考えや気持ちを伝える ・ 気持ちを切り換える ・ 自分の趣味や特技に熱中する ・ 正しいと思ったとおりに行動する ・ 明確な目標を立てる ・ これからの予定をたてる ・ 少しずつやる ・ 他の人に協力してもらう ・ やることだけに目をむける

つくるための一つの手がかりにすぎない。選ばれたワードを手がかりに、ご自分に合うよう自由に書き直してもらおう。書き直してご自分のストレングスシンキングをつくってもらおう。これが大事なプロセスである。シートやカードを用いたとき、数個選ばれたワードやカードから自由な連想をしてもらおう。こうすることで、これまでの非現実的でネガティブに偏っていた狭い思考とは別の、生活や現状に則した具体的で現実的で個人的なその人なりのストレングスシンキングがつけられる。続いて、クライアントさんが選び、つけられたストレングスシンキングワードを携帯に撮ったり、ご自分の好きな色で小さなカードに書いたりし、外在化しグッズ化する。これは、クライアントさんが生活に戻り、再び問題状況に陥ったとき、あるいは陥りそうなどきに見るなどしてこのストレングスシンキングを生活に活かすためでもある。

ご自分でつけられたストレングスシンキングカードを自宅で気分が落ち込んだときに見ることで、「随分、気分が変わりました」と話される方もいる。職場に行くと緊張し人間関係で悩んでおられた方々も、「朝、会社に行く前にこれを見ると、いつものように緊張したまま家を出るのではなく、会社に行っても随分、緊張が減りました」と報告された。その他、学校現場でも利用でき、他者に攻撃的で不適応な行動をとってしまった生徒さんも、問題状況での思考・情緒・行動・からだの感覚などについてお聞きした上で、「このような考えの他に、別の考えとして近いものがこの中にあるかなあ？比較的近いものはどれかしら？」とお聞きしたところ、別の思考をストレングスシンキングシートから見つけ、その言葉から自由な連想を行い数個のストレングスシンキングをつくり外在化し整理できた。行動についても、攻撃的な行動に替わる別の行動をストレングス行動シートから選び、自分なりの具体的な対処行動をつくることもできた。ストレングスシンキングカードはグループでも利用でき、問題状況における思考・情緒・行動・からだの感覚についてお聞きした後、その思考に替わる別のものを選んでもらうが数秒で選択される方も多い。

3) 問題の外在化とストレングスの外在化におけるストレングス思考・情緒・行動シートの活用

クライアントさんは、次のセラピーまでの間に気分がひどく落ち込むこともあり、筆者はクライアントさんのニーズに合わせストレングスシンキングシートをお渡しすることがある。あるクライアントさんは、ご

自宅で鬱状態にある際、鬱を外在化してうつ君と名付けうつ君と会話されていた。会話の際、ストレングスシンキングシートの中からご自分にあうワードを選びそれらを用いていたことがセラピーの中で報告された。ある出来事によりネガティブ思考がふっと生じるとネガティブ思考が拡がってしまう。このようなとき、クライアントさんはひとりでネガティブ思考に、うつ君に向き合わざるを得ない。その際の対処の一つとしてこのシートを活用していたのである。うつ君との会話の際、ストレングスシンキングシートは全て肯定的なワードからなり、視覚化されているので選ぶだけでよい。この点が、ネガティブ思考に替わる別の思考が見つけやすかった理由だろう。この他、ストレングスシンキングシートは、ストレングスグッズとの会話でも活かせることがわかった。あるセラピーの際、クライアントさんに、クライアントさんがとても気に入っておられクライアントさんの強みを引き出すストレングスグッズ、この時は、台風で一度は折れそうで、もう誰が見ても終わったかのような花が、もう一度、立ちあがっている姿を携帯に保存し、その映像を見ながら、この花との自由な会話をしてもらった。そうしたところ、クライアントさんは、あつという表情の後「そうですね。話してみてもわかりました。自分らしく生きていけばいいんですよ。自分のしたいことをして…」などと涙ながらに話してくれた。そして、ストレングスシンキングシートを用いながら、「この花があなたにどんなことを言ってくれているのかしら？」とストレングスシンキングシートのワードから幾つか当てはまるワードを選んでもらったこともある。こうすることで、自宅に帰ったとき、シートを見ることで、セラピーでの主体的な体験、情緒や思考を再び、蘇らせることができる。

4) 未来⇒現在志向型ストレングス思考・情緒・行動シートの活用

ストレングスシンキングシートの未来⇒現在志向の手続きについて述べる。手続きは、筆者がクライアントさんからヒントを得、一緒に開発した。以下の内容はプライバシー保護の観点から実際に行った例をいくつか組み合わせでつくった架空内容である。「この(ネガティブ)思考をなんとかしてください。この(ネガティブ)思考を無くしたいんです」との訴えに対してストレングスシンキングシートを用いた一例を示す。表2は手続きを示したものである。

未来⇒現在志向型ストレングスTEBBモデルに基づくストレングスシンキングシートの手続き例 (山本, 2012)

ステップ1

クライアントさんのネガティブ思考が派生する問題状況についてお聞きし、ネガティブ思考・情緒・行動・からだの感覚について整理する。例えば、「人が多いところではすぐに、人に嫌われていると思ってしまう」。そして「怖くなり、からだ緊張し固まる」という場合、シートの中央に「すぐに人に嫌われていると思ってしまう」と記入する。

ステップ2

① ストレングス思考の外在化

セラピストは、ストレングス思考が並ぶシート表1(山本, 2012)をクライアントさんに見せる。

Th「ここを乗り越えているとしたら、そのときのあなたはどのように思っているかしら。あなたは、どんなふうに見えるようになりたいですか?」「乗り越えられているとしたら、どんなふう思うかしら。思っているかしら」や「もし仮に…と思えたら」と未来の思考に焦点を当てる。そして「これらの言葉が当てはまるかどうか教えてください」と、ひとつひとつのワードが当てはまるかどうかについて聞く。また、「ご自分にあてはまるよう、それぞれの言葉を書き換えてもらってもいいです」とも伝える。このとき、シートの中のワードの数がクライアントさんに「ある」と選ばれる。クライアントさんによっては、ご自分にあう言葉に書き換えられる。

② ストレングス思考の選択

Th「これらのワードの中から、特にピタッとくる言葉を2~3個選んでください」とクライアントさんに、ご自分にあうストレングス思考を数個選んでもらい、その言葉を「すぐに、人に嫌われていると思ってしまう」に対して書き込んでもらう。例えば、クライアントさんがシートの中から「ひらき直ることも大事」「完璧でなくてもいい」「そこまで悪いことは起こらないかもしれない」などを選んだとする。それらを「すぐに、人に嫌われていると思ってしまう」に対するように書き込んでもらう。

③ ストレングス思考の自由な拡大

続いて、クライアントさんにあるストレングス思考が見つかるそれを拡大する。

Th「では、その『ひらき直ることも大事』から思いつくことをご自由に連想してお書きください」と伝え、クライアントさんのストレングスな思考の自由な発想と拡大を促す。するとそ

こから「嫌われてもいい。相手はどう思うかは別にして、私は誠実に対応していればいい」が生まれ、その言葉を書き込んでいく。続いて、『完璧でなくてもいい』からは、「人は人を誤解するものだし、私も人を誤解することもある。私が完璧であってもなくても、人は誤解するものだから」が生まれ、『そこまで悪いことは起こらないかもしれない』から思いつくことは、「別に嫌われても、仕事ができなくなるわけではない」が生まれたりもする。これらのオリジナルな自由な思考を書き込んでいく。

④ オリジナルなストレングス思考の選択と創造

ストレングス思考が見つかり拡大すると、そこからご自分にあったストレングス思考をまとめる。

Th「これらの言葉から、最もご自分が大切にしておきたい言葉を、このカードに書いてみてください」と、小さいカードを渡す。このような質問を行うことによって、クライアントさんは、先に出てきたいくつかのストレングス思考を一つにまとめる作業を行うこともあるし、特に自分にあった言葉を選ぶこともある。例えば、先の例では「例え、嫌われたとしても、それ以上のことは起こらないのだし仕事はできる。私は誠実に人に謙虚に優しく接していればいい」という言葉になることもある。

⑤ ストレングス思考を情緒・行動・からだの感覚とつなぐ

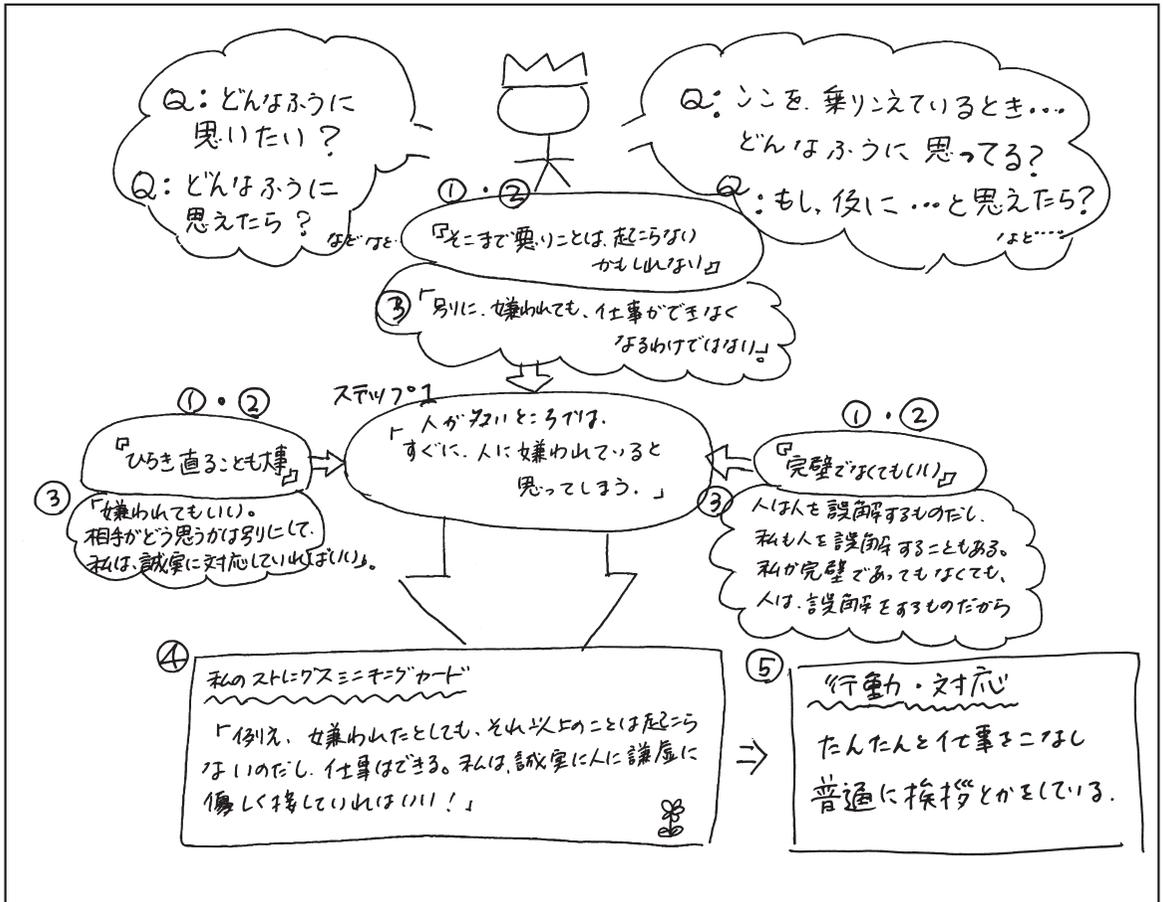
ストレングス思考が見つかり、拡大し、自分にあったものが創られると、この思考と行動などを結びつける。

Th「このように思っているときには、あなたは、どんなことをしていると思いますか?」と聞く。こうすることで、ストレングス思考の際の具体的な対応や行動が明らかになる。実際に何を具体的に行えばよいか分かる。例えば、「相手がどんなふうに対応したとしても、私は変わらず、たんたんと仕事をこなし、普通に挨拶とかをしていると思います」となる。

【考 察】

クライアントさんには、希望や願いがある(ウフォルター・ペラー, 2005)。思考などにおいても同様だろう。ストレングスTEBBモデルの未来⇒現在のアプローチでは、「もし仮に…と思えたら…」、ここを乗り越えたとき、「どんなふう思っている?」などと、ストレングスシンキングシートやカードを用い未来の思考に焦点を当て選択してもらう。そして、クライアントさんがご自分で選び望んだ未来の思考をもとに、自由に連想し思考を拡大させご自分なりの思考をつくることを助ける。菊池(2011)のブリーフセラピー的認

表2) ストレングス TEBB モデルに基づくストレングスシンキングシートの一例 (山本, 2012)



知構成法では、シーディングの利用によってできた思考について「クライアントが『自分が思いついた』ものと経験される」とある。セラピストは種を蒔きはするが、種を選び育て花をつけさせるのはクライアントさんだ。ストレングスシンキングワードからなるシートやカードは種でしかない。どの種を選び、どの種を育てどのような花を咲かせるかはクライアントさんが決める。あるクライアントさんは、「こういうふうにつくれるのがすごいですね。こういう言葉がどこにあったんでしょうね」と話された。「セラピーって言うけど、大したことはしてないですよ」と筆者が伝えると、「でも、こういう機会があるからそれに気付けたんだと思います」と答えられた。このシートやカードがクライアントさん独自のものを見つける際の小さな種になれば幸いだ。

【引用文献】

ビル・オハンロン 宮田敬一 (監訳) 菊池悌一郎・青木みのり (訳) (2007). インクルーシブセラピー 二瓶社
 イブ・リップチック 宮田敬一・窪田文子・河野梨香 (監訳) (2010). ブリーフセラピーの技法を超えて 金剛出版
 伊藤絵美 (2005). 認知療法・認知行動療法カウンセリング CBT カウンセリング初級ワークショップ 星和書店
 春木豊 (編) (2002). 身体心理学 川島書店
 東豊 (1997). セラピストの技法 日本評論社
 ホワイト, M. A. モーガン, 小森康永・奥野光 (訳) (2007). 子どもたちとのナラティブ・セラピー 金剛出版
 ジョン・L・ウォルター, ジェーン・E・ペラー, 遠山宜哉・花屋道子・菅原靖子 (訳) (2005). ブリーフ

- 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
- 菊池安希子 (2011). 幻覚妄想の認知再構成におけるシーディングの利用 日本ブリーフサイコセラピー学会第21回秋田大会抄録集, 31.
- 児島達美 (1990). 心理療法における「問題の外在化」および治療関係の「三項構造化」について 上智大学心理学年報, 14, 119-127.
- 児島達美 (2010). 「問題の外在化」再考 ブリーフサイコセラピー研究, Vol. 19, No. 2, 67-76.
- 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 (2001). 産業臨床におけるブリーフセラピー 金剛出版
- 宮田敬一 (2002). 日常生活の智慧としてのディストラクション ブリーフサイコセラピー研究, Vol. 11, 13-19.
- 宮田敬一 (2003). 児童虐待へのブリーフセラピー 金剛出版
- 宮田敬一 (2005). ディストラクションモデルにおける解決志向アプローチの位置づけ ブリーフサイコセラピー研究, Vol. 14, 11-20.
- 宮田敬一 (2006). ブリーフセラピー面接ガイド 日本心理臨床学会ワークショップ資料
- 森俊夫 (2003). “問題行動の意味”にこだわるより“解決志向”で行こう ほんの森出版
- 森俊夫 (2004). 先生のためのやさしいブリーフセラピー ほんの森出版
- 中島美鈴 (2009). 私らしさよ, こんにちは 星和書店
- 織田信男 (2010). ポジティブな認知を形成するアプローチ—SFAを中心に— 現代のエスプリ 512, 199-209.
- 大野裕 (2010). 認知療法・認知行動療法治療者用マニュアルガイド 星和書店
- 小関哲朗 (2002). “Problems” as Resources: A Practical Guide to Addressing Clients' Description of Their Problems in Solution-Focused Therapy Journal of Systemic Therapies, Vol. 21, 35-47.
- 小関哲朗 (2005). Solution-Focused Therapy の未来を描く: 「解決構築」から「何でもあり」へ ブリーフサイコセラピー研究, 14, 31-36.
- 坂本真佐哉 (2010). ナラティブ・セラピーにおける援助者のポジショニングはブリーフセラピーの発展に何をもたらすのか: 脱中心化共有の観点からの一考察 ブリーフサイコセラピー研究, Vol. 19, No. 2, 90-102.
- スザンヌ, M. コノリー, 森川綾女 (監訳) (2011). TFT 思考場療法臨床ケースブック 金剛出版
- ショーナ・ラッセル, マギー・ケアリー, 小森康永・奥野光 (訳) (2006). ナラティブ・セラピーみんなのQ&A 金剛出版
- 高橋規子・八巻秀 (2011). ナラティブ, あるいはコラボレイティブな臨床実践をめざすセラピストのために 遠見書房
- 遠山尚孝 (1989). 摂食障害における〈自己-身体〉の回復過程について 臨床心理学研究 第7巻 第1号, 18-30.
- 山本眞利子 (2004). 対人関係で悩む学生への自己解決志向型発達カウンセリングアプローチの試み ブリーフサイコセラピー研究, 13, 19-28.
- 山本眞利子 (2007). 依存的な女子生徒への自己解決志向型発達カウンセリングアプローチの試み 心理臨床学研究 25, 572-581.
- 山本眞利子 (2010). ストレングスアプローチ入門 ふくろう出版
- 山本眞利子 (2011). ストレングスアプローチワークブック ふくろう出版

【追 伸】

ストレングス思考・情緒・行動・からだシート及びカードなどがご必要な方は, Fax 0942-43-4797 久留米大学文学部 山本眞利子までお知らせください。

【謝 辞】

宮田敬一先生の一週忌が近づきました。宮田敬一先生は、いつも力強くあたたかく励まし信じきって下さっていました。先生から多くのことを学ばせて頂きました。クライアントさんのニーズと宮田先生のご指南により、クライアントさん方と共働でストレングスTEBBモデルとそれに基づくシート化、カード化、そして今回、現在⇒未来のみならず、未来⇒現在志向のアプローチができました。宮田先生、クライアントさん方、諸先生方、調査にご協力頂きました伊藤香織さん・佐々木絢子さん・末永好葉さん・長瀬容江さんにお礼を申し上げます。

病みつつもなお鼻の眼には虹 枯れ枝に新芽の宿す寒桜 天国の宮田先生にお捧げします。

A cognitive/cognitive-behavioral approach of brief therapy :
Building cognition on the basis of Tebb's present- and future-oriented comprehensive
strengths model

MARIKO YAMAMOTO (*Kurume Universty*)

MASATAKA CHIKAMATU (*Syoku to kokoro no soudanshitu chikamatu*)

ERI YAMAZONO (*Yuukari Medical Treatment Center*)

MISAKI ABE (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

NORIKO OKADA (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

TADAHIKO YOSHIDA (*Graduate School of Psychology, Kurume University*)

Abstract

We developed an approach based on Tebb's strengths model, which is a brief therapy type of cognitive/cognitive-behavioral therapy. Tebb's strengths model attempts a comprehensive approach, maintaining that strengths of thought, emotion, behavior, and body are linked. By externalizing problems, externalizing strengths, and externalizing strength words, the client can find and create a sense of his/her own particular strengths of thought, emotion, behavior and body. Here, we made a fresh attempt to externalize the sense of strengths of thought, emotion, behavior, and body. We uncovered words relating to the strengths of thought, emotion, and behavior that a person uses during the recovery process. We then created a strengths sheet that contained these words, and externalized them. This allowed not only a present- to future-oriented approach, but also a future- to present-oriented approach.

Key words : brief therapy cognitive/cognitive-behavioral therapy, strength, comprehensive, externalize, future-oriented