

解決志向キャリアコンサルティング 勉強会

第1回／第4回：この勉強会で学ぶこと

はじめに／さいごに

この勉強会で学ぶこと（このレジメに書いてあること）は、キャリアコンサルタント養成講習で行われている指導と大きく異なります。

そして、多くの「心理カウンセラー養成講座」で学ぶ内容とも相違しています。

それは、ロジャーズが「来談者中心療法（PCA）」という理論に基づいてカウンセリングを行い、ロジャーズ派の人々（ロジャリアン）が彼の理論をもとに現在のカウンセリング（傾聴）を作り上げてきており、それがキャリアコンサルタント養成講習や多くの心理カウンセラー講座にも受け継がれているからです。

解決志向アプローチは、ミルトン・H・エリクソンを源流としますが、エリクソン自身は、理論化を行わなかったため、エリクソン派の人々（エリクソニアン）はエリクソンの遺した記録（講義・論文・書簡・映像等）をもとに、それぞれが試行錯誤して技法を編み出してきました。

なので、エリクソニアンは、どの学派よりも「自律」しています。エリクソニアンは、特定の理論に縛られず、「あなたの能力で支援しなさい」が根底にあるからです。

あなたは、「自分自身に個性的な能力がある」ことをまず信じる。そしてそれを探す。それがこの勉強会です。

あなたの真の能力を見つける。

真に重要なのは、変わりたいという動機と、誰も自分の持っている真の能力を知らないと言う理解なのです。（ミルトン・H・エリクソン）

この画像は、わざと選んだものです。

頬杖をついていても、エリクソンが「魔術師」と称され当時の精神医学における最高の「結果」を残し、史上最も有名な精神・心理援助者の一人であることは、誰も否定できない事実です。

そう、「態度」ですら、自由でいい。

真に重要なものは、あなたがあなたの持っている「真の能力を知らない」という理解です。



源流：ミルトン・エリクソン

「人は皆、一人一人ユニークな存在です。したがって、心理療法はそのユニークさに合わせて、一人一人に仕立てられるべきであって、人間行動に関する仮説理論という「プロクルステスのベッド」に寝かせて、人を切ったり伸ばしたりしてはいけません」

「もし私が理論をつくるとしたら、患者一人一人に対して作ります」

「私のやり方を決して真似しないでください。皆さんは皆さんなりのやり方を追究してください」

森俊夫先生は、「演劇」という森先生が得意とするやり方を取り入れた。

キャリア魂太郎は、「言葉」を追究している。

「美味しんぼ」の山岡さんは、「料理」で人の心を変容させる。

「家裁の人」の桑田判事は、「植物」をヒントに変容を試みる。

「アニマルセラピー」は「動物」を変容のトリガーと捉える。

あなたの「あなたなり」のやり方を探ることが、解決志向キャリアコンサルティングの本旨です。

ミルトン・エリクソンの逸話：豚の背を搔く

ある夏、私は本を売って、大学へ通うための稼ぎとしていました。私は5時頃、養豚場に入り、本を買ってほしいと農夫に話しかけました。

彼は言いました。「若い、俺は何も読まない。何を読む必要もない。俺は自分の豚にしか興味はないんだ」

「あなたが豚に餌をやっているあいだ、そばに立って話をさせてもらえませんか」と私は尋ねました。

彼は言いました。「だめだ。あっちへ行きな、若い。あんたにとってちっともよいことなんてないよ。俺はあんたをかまってるやれないよ。豚の餌やり忙しいんだ」

それでも、私は自分の本について話しました。私は農場少年だったので、地面に落ちている屋根板片を2~3枚取り上げて、話しながら無造作に豚の背を搔き始めました。これを見て農夫は手を止め、こう言いました。

「豚の背の搔き方を知ってるようなやつ、しかも豚の好むやり方でできるやつは、どんなやつか知りたくなった。今夜、うちに来て夕食を食べないか。ただで泊って行きな。本も俺が買ってやろう。あんた、豚が好きなんだね。あんたはどう搔けば豚が喜ぶかよくわかっているよ」

ミルトン・エリクソンの逸話：少女ルースのこと

ウースター病院である日、院長が言いました。「誰かルースをあつかう方法を見つけてくれるといいんだがな」私は、とてもかわいくて小柄で愛嬌のある12歳の少女のルースについて尋ねました。誰でも彼女を好きにならずにはいられないでしょう。お行儀もとてもよかったです。そして、看護婦はみんな、新入りの看護婦に「ルースに近づかないで。あの子はあなたの服を破るし、腕か脚を折るでしょう！」と忠告しました。

新しい看護婦には、かわいくて愛嬌のある12歳のルースが、そんなだなんて信じられません。そして、ルースは新人看護婦にこう頼んだものでした。「お願いですから、お店でアイスクリームとキャンデーを買ってきてください」看護婦がそのとおりにすると、ルースはキャンデーを受けとって、とてもやさしく感謝のことは言ってから、空手チョップで看護婦の腕を折ったり、服を引き裂いたり、むこうずねを蹴ったり、足のうえに飛び乗ったりしました。それがルースの、いつものお決まりの行動です。ルースは楽しんでいました。彼女はまた、周期的に壁の漆喰をはがすのも好きでした。

私は院長に考えがあると話し、このケースをあつかわせてほしいと頼みました。彼は私の考えをよく聴いて言いました。「うまくいくでしょうね。喜んで君の手助けをしてくれる看護婦を教えましょう」

ある日、電話がありました。「ルースがまた騒いでいます」。私は病棟へ行きました。ルースは、壁の漆喰をはがしてしまっていました。私はベッドのシーツを破りました。彼女がベッドをこわすのを手伝いました。窓ガラスを割るのも手伝いました。私は病棟に行く前に、病院の整備士に話をつけていました。その日は寒い日でした。私は提案しました。「ルース、暖房の機械を壁からはがして、パイプをもぎとってしまおう」。それで、私は床に座って、二人で、ぐいっと引っ張りました。私たちはパイプをもぎとってしまいました。

私は部屋を見まわして言いました。「ここではもうできることがないね。別の部屋へ行こう」

ルースが言いました。「本当にこんなことしていいの、エリクソン先生？」私は答えました。「もちろん、おもしろいだろう？ 僕にはおもしろいよ」。私たちが別の部屋へむかって廊下を歩いているとき、廊下にある看護婦が立っていました。私たちが彼女と並んだとき、私は1歩踏み出して、彼女のユニフォームとスリッパを引き裂いたので、彼女はブラとパンティーだけの姿になりました。

ルースが言いました。「エリクソン先生、そんなことしてはいけないわ」。

彼女は部屋へ駆け込んで、破れたベッドシーツを持ってきて、その看護婦に巻きつけました。

その後、彼女はよい子になりました。私は彼女のおこないがどのようなものかを実際に見せたのです。もちろん、その看護婦はベテランの看護婦で、**彼女も私と同様にこの一件を楽しみました**。他の看護婦は全員、私の行動にあきれました。院長と私だけが、私の行動は正しいと、意見が一致していました。6

解決志向キャリアコンサルティングのポイント：あらゆるやり方を受容する

- ・ キャリ魂太郎は、実務的には顔をあまり見ない。

- 声、言葉に集中する。顔を見ることで余計な情報が入る。言い方を変えれば、CLの「話す内容」「声」「言葉」が大切なのであって、表情は重視しない。

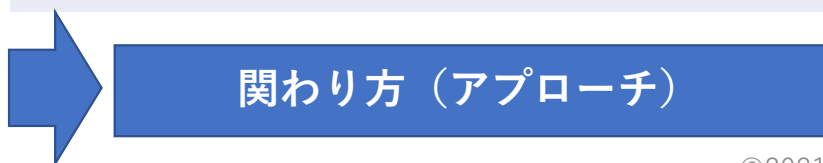
- 電話・LINE・Skype・カカオ等の通話カウンセリング、チャット（文字）カウンセリング、メールカウンセリングなど、顔を合わさないカウンセリングの方が一般的にニーズが高い。

（顔を見せるカウンセリングはクライアントにとってハードルが高い）

- 森俊夫先生も、顔を見ない。15分以上、顔を見ずに言葉遣いの特徴などのメモを取ってから顔を上げると述べている。

解決志向キャリアコンサルティングと解決志向ブリーフセラピーの違い

解決志向キャリアコンサルティング		解決志向ブリーフセラピー
1. すべてをリソースだと考えよ 2. 個性を生かして好きにせよ 3. 明るく・楽しく・ラクに、クライアントを笑顔にせよ	中心哲学	1. もしうまくいっているのなら、変かえようとするな 2. もし一度やってうまくいったのなら、またそれをせよ 3. もしうまくいっていないのであれば、何でもいから違うことをせよ
行わない	査定 (アセスメント)	ビジター・コンプレイナント、カスタマー
ゴール：方策 解決像：キャリアビジョンとして話し合う	ゴール・解決像	ゴール：短期目標 解決像：中長期目標として話し合う
自由	ミラクル クエスチョン	中心技法のひとつ
原則行わない	スケーリング クエスチョン	中心技法のひとつ
原則15分～20分（最大30分程度）	1回の面談	1時間（最大2時間程度）



解決志向キャリアコンサルティング：参考書籍紹介

初学者

- ・ 心理療法の本質を語る 森俊夫
- ・ 家裁の人
- ・ 美味しんぼ

中級者

- ・ ミルトン・エリクソン心理療法＜レジリエンス＞を育てる