

【資料】

ソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピーの 質問を用いる際の注意点

—ミラクル・クエスチョン, 例外探しの質問, スケーリング・クエスチョン,
コーピング・クエスチョンの共通点—

伊 藤 拓 (明治学院大学心理学部)

要 約

ソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピーには、よく用いられる4つの質問があり、それらはさらに「既にある解決」を尋ねる質問と「未来の解決」を尋ねる質問に分けられる。本研究の目的は、セラピストが(1)この4つの質問(ミラクル・クエスチョン, 例外探しの質問, スケーリング・クエスチョン, コーピング・クエスチョン), (2)「既にある解決」を尋ねる質問(例外探しの質問, コーピング・クエスチョン, スケーリング・クエスチョン), および(3)「未来の解決」を尋ねる質問(ミラクル・クエスチョン, スケーリング・クエスチョン)を用いる際に、共通して注意している点を明らかにすることであった。8名の日本人セラピストへの面接調査を通して収集された伊藤(2012)のデータが用いられ、分析はKJ法によって行われた。まず、4つの質問を用いる際に、セラピストが注意している点の共通点は、これらの質問を尋ねる適切なタイミングを見定めることであり、それから、CIが回答した内容の具体化、詳細化、明確化に取り組むことであった。次に、「既にある解決」を尋ねる質問を用いる際に、セラピストが注意している点の共通点は、クライアントが回答した過去の経験を、成功したもとしてクライアントが認識するのを促進することであった。さらに、「未来の解決」を尋ねる質問を用いる際に、セラピストが注意している点の共通点は、この質問がクライアントに使用可能かを判断することであった。以上の結果をもとにソリューション・フォーカスト・ブリーフセラピーの質問を効果的に行うためのポイントが論じられた。

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, 質問, 質的研究, 心理療法

I. 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: de Shazer & Molnar, 1984) は、クライアント (以下, CI) とセラピスト (以下, Th) が協同して解決を構築することを目指す心理療法である。解決の構築のために、SFBTでは、CIの問題、不足している点、過去よりも、解決、リソース、未来に焦点を当てた特徴的な質問がThによって用いられる。

SFBTの代表的な質問として、ミラクル・ク

エスチョン、例外探しの質問、スケーリング・クエスチョン、コーピング・クエスチョンなどがある (Berg, 1994; De Jong & Berg, 2012)。ミラクル・クエスチョンは、奇跡が生じて問題が解決した時に、解決前とのどのような違いに気付くかを尋ね、その解決時の状況を詳しく尋ねていく質問である。例外探しの質問は、問題が起こりそうな状況で起こらなかったという「例外」を探し、例外が生じた条件、生じさせるためにCIが果たした役割などを尋ねる質問である。スケーリング・クエスチョンは、CIの状況、予測、自信など様々な抽象的なものの

程度を0点から10点の尺度に置き換えて尋ね、その数値を答えた根拠や得点が上がった状態などを尋ねる質問である。コーピング・クエスションは、不安や苦痛を経験するような状況に対してCIが立ち向かった時やその方法を尋ねる質問である。

SFBTの創始者達によって、Thが効果的にSFBTの質問を用いるための指針や推奨点が提唱されている（e.g., Berg, 1994; De Jong & Berg, 2012）。それらのうち、質問の用い方に関する記述が多く、またSFBTの代表的かつ基本的なテキストであると考えられるBerg (1994), De Jong & Berg (2012), de Shazer, Dolan, Korman, Trepper, McCollum, & Berg (2007)に挙げられているものを表1にまとめた。

一方、SFBTの質問を効果的に用いることは簡単ではなく（De Jong & Berg, 2012）、SFBTの質問を用いてうまくいかなかったケースが報告されている（e.g., Lipchik, 1994; Nylund & Corsiglia, 1994）。例えば、Nylund & Corsiglia (1994)では、抑うつを抱える女性CIに対して、抑うつ症状が少し軽い「例外」があるかをThが尋ねたケースが紹介されている。CIが何日かあると回答したので、Thは「それはすごい！」「どうやって起こしたのですか？」などと元気づけようとして尋ねたが、CIは変化を押しつけられていると感じ、Thの変更を申し出たという。Nylund & Corsiglia (1994)では、CIが意味のないと考える例外をCIにとって重要であると説得しようとするようなThを、「解決を強制する」Thと呼んでいる。また、Lipchik (1994)では、数日前に恋人に捨てられた女性CIに対して、例外探しの質問とミラクル・クエスションを行ったケースが紹介されている。CIに対して例外探しの質問をしたところ、例外はないと回答され、その後、ミラクル・クエスションを尋ねたところ、奇跡など考えられないと回答された。CIはひどく取り乱してセッションを終え、そのままThのもとを訪れなかったという。また、ミラクル・クエスションに関しては、CIが回答しないこと（Shilts,

Rambo, & Huntley, 2003）、CIによる回答が抽象的であること（Rita, 1998）がしばしば見られることから、用い方に関する様々な変更の提案が行われている（レビューとして、伊藤, 2011）。さらに、Lloyda & Dallos (2008)では、知的障害の子を持つ母親を対象に、SFBTの最初のセッションで、面接の何が役に立ち、何が役に立たないと感じたかを調査した結果、全ての母親がミラクル・クエスションを不適切または不可解であると回答したことが示されている。

このような事例の背景として、伊藤 (2012)は、SFBTの創始者がテキストで推奨している諸点を現場のThが十分に実践しきれていない可能性、およびSFBTの創始者がテキストで推奨している点以外にも、SFBTの質問を用いる上での重要なポイントがある可能性を指摘した。そして、日本人Thが面接で4つの質問を用いる上でどのような点に注意しているかを調査し、現場のThが注意している点とSFBTの創始者が推奨する点との異同を検討した。その結果、創始者が明確に記述していないが、Thが注意している点として、(1)ミラクル・クエスションの前に、質問にCIが容易に答えられるようにすること、特定のCIに使用可能かどうかをCIの状態から判断すること、(2)例外探しの質問後にCIが例外を成功体験として認識するのを待つこと、もしCIが例外の重要性を否定したら、その例外を強調するのを避けることが示された。一方、創始者による推奨点や指針のうち、現場のThが挙げなかったが、SFBTの質問を効果的に行う上で特に重要だと考えられる点として、(1)例外探しの質問において“行動の違いが、意図的な例外か、それとも偶然的な例外かを見極める”こと（De Jong & Berg, 2012, p.111）、(2)CIが望む変化をCI自身が作りだせる能力があることをThが信じ、その信念がCIに伝わるようにミラクル・クエスションを尋ねる必要があること（de Shazer et al., 2007）が指摘された。

SFBTの4つの質問を効果的に用いる際のポイントは、各質問に特有のものがある一方で、

表1 4つの質問を用いる際に推奨されていることに関する SFBT の代表的テキストにおける記述

1. ミラクル・クエスチョン

質問の前

“このように、ミラクル・クエスチョンへと話を向けるために、目標作りの他の質問を用いることによって、インサーは初回面接のほとんどの会話を行い、同時に、あまり風変わりでない質問から、より好奇心をそそるミラクル・クエスチョンへの会話を容易にした。” (De Jong & Berg, 2012, p.108)

質問を尋ねる時

“問題志向から解決志向へ切り替える余裕を CI に与えるために柔らかな声でゆっくり穏やかに話す。”

(De Jong & Berg, 2012, p.92)

“ミラクル・クエスチョンを普通とは違う変わった質問として紹介することで、解決構築のプロセスが始まったことを明確に印象的に際立たせる。” (De Jong & Berg, 2012, p.92)

“何回も問をとって、CI が質問を理解し、CI の体験を異なる面から整理できるように時間を与える。”

(De Jong & Berg, 2012, p.92)

“ミラクル・クエスチョンを尋ねることは、これを CI が行う能力があると信じることを示唆し、要求することであり、この信念が伝わるようにこの質問を尋ねる必要がある。” (de Shazer et al., 2007, p.39)

“答えがとても聞きたそうに、そして CI が良い答えを出す能力があると信じているように、質問を尋ねなければならない。” (de Shazer et al., 2007, p.39)

“‘あなたがここに来ることになった問題’を省くことは、ミラクル・クエスチョンを尋ねる際の最も一般的な誤りの一つであり、CI の漠然とした非現実的な返答をしばしば導く。” (de Shazer et al., 2007, p.43)

質問の後

“質問は未来の描写を尋ねているので、未来を志向した言葉、すなわち、‘何が違うのでしょうか？’、‘奇跡の兆候は何でしょうか？’を用いる。” (De Jong & Berg, 2012, p.92)

解決のための会話へと転換していることを強調するために、さらに詳しく尋ねる質問をするときに、“奇跡が起こって、あなたがここに来ることになった問題が解決したら”というフレーズを頻繁に繰り返す。

(De Jong & Berg, 2012, p.92)

“問題に焦点の当たった話に CI が戻る時には、CI の視点を奇跡の起こった時の描写に穏やかに戻す。”

(De Jong & Berg, 2012, p.92)

ミラクル・クエスチョンに続く全ての質問は、CI の答えをもとに作られなければならない。

(de Shazer et al., 2007, p.43)

ミラクル・クエスチョンに答えることを拒む CI に対しては、“それではほんの小さな奇跡が起こったら”、“奇跡が起こった時”ではなく“問題が解決した時、または軽くなった時”などと尋ねる。

(De Jong & Berg, 2008, p.96)

ミラクル・クエスチョンの後の質問で用いる言葉や言い回しは、次のようなことを意図して作られている。“(1) 自分の生活に変化をもたらすために、CI が‘異なったやり方で’物事をする必要がある、(2)‘CI が’それをしなければならない、(3) 役立つ解決についての自分自身の考えを創り出すことによって、自分の生活を作る上で CI が積極的な役割を取らなければならない。” (Berg, 1994, p.99-100)

“奇跡の描写を増幅する時に、CI とともに、最終的な結論に到達することを期待しない方が良い。実際には、結論をはっきりさせずに対話を終えることが好ましく、そうすると、CI はさらなる可能性を探求する自由をもつことになる。” (De Jong & Berg, 2012, p.108)

表1（前ページからの続き）

2. 例外探しの質問

質問の前

“CIに例外探しの質問を習慣的に尋ねるようにする。”（De Jong & Berg, 2012, p.120）

面接を始めたころのCIは、“問題を説明することに焦点づけられるため、例外にあまり気付かない”。一方、奇跡が起こった時の生活がどのようなかを具体的に描写させられた後であると、例外探しに自然に移れる。（De Jong & Berg, 2012, p.112）

Thの課題は、“CIが失敗、間違いまたは問題を話す時はいつでも、例外についての質問をすることである。”（Berg, 1994, p.97）

質問を尋ねる時

CIが例外に答えることができなかつたら、“最近あなたにより良い日があったかどうかについてあなたの親友に尋ねたとしたら”，その親友はどう答えるかを尋ねる。（De Jong & Berg, 2012, p.110）

“最近の例外を尋ねる”（De Jong & Berg, 2012, p.110）

質問を尋ねた後

“例外を起こすために誰が何をしているかを見つける。”（De Jong & Berg, 2012, p.120）

“例外が認められたら、その詳細を尋ねる”。その時には、例外の時と問題の時がどのように異なるのかに注意を払い、例外の時、誰が、何を、いつ、どこでしているかを興味深げに探究するべきである。

（De Jong & Berg, 2012, p.110）

“例外の時と問題の時が違うかを尋ねる。”（De Jong & Berg, 2012, p.120）

CIの答えを聞く時には、例外の時と問題の時の違いに注目し、“それらの違いは解決構築の材料の一部であるため、CIのためにその違いを言い換えたり、まとめたり、根拠づけたりすることが重要である。”

（De Jong & Berg, 2012, p.110）

行動の違いを起こしたのが、CI自身の行動によるものだとCIが捉えるか（“意図的な例外”）、それとも偶然によるものだとCIが捉えるか（“偶然的例外”）を見極める。（De Jong & Berg, 2012, p.111）

“例外に示されたCIの長所と成功を言い換え肯定する。”（De Jong & Berg, 2012, p.120）

例外を起こすためにCIがしたことをCIが説明したら、“すぐにその説明をわかりやすく言い換えたり、CIの長所をほめたりする。”（De Jong & Berg, 2012, p.113）

CIの思考の枠組みを尊重し、例外を探す時には、“CIの言葉に耳を傾け、CIが自分の言葉を明確にできるように質問をして、CIの言葉への尊重を示す。”（De Jong & Berg, 2012, p.113）

“CIが例外の重要性を過小評価した時でも、例外を傾聴することに注意を払う。”

（De Jong & Berg, 2012, p.120）

Thが行う課題は“CIの成功を強化する方法を見つけ、CIの自信と自尊心を増すことによってそれを拡大することである。”（Berg, 1994, p.97）

3. スケーリング・クエスチョン

質問の前

トラウマを経験したばかりの人に対して用いる場合は“信頼関係がとれはじめ、対処の際のCIの努力について尋ねた後”，面接前の変化のスケーリングをすることができる。（De Jong & Berg, 2012, p.236）

質問を尋ねる時

“今日’や’私に会う約束をした日’または’来週のいつか’のようにCIの生活の特定の時をあげる。”

（De Jong & Berg, 2012, p.112）

表1 (前ページからの続き)

注意深い言葉遣いによって、スモール・ステップで、希望、行動、変化を伝える。(Berg, 1994, p.103)
 子どもに対して使う時には、黒板やノートを使ったり、グラフを描いたりして、目に見えるスケールを用いる方が役立つ。(Berg, 1994, p.110)

質問を尋ねた後

事態がよくなった時や、スケールの得点が上がった時を尋ねる際には、変化はそのうちきつと起こることを暗示するために、「もし」を使うのではなく、「良くなった時には」というように「時」という言葉を用いる。(Berg, 1994, p.115-116)

“見つかった変化について詳しく探っていくと、クライアントを例外に気づきやすくさせることができる。”(De Jong & Berg, 2012, p.114)

4. コーピング・クエスチョン

質問の前

もしCIが怖がったり、怒ったり、泣いたりしている場合には、“CIの見方に自然に共感したり、肯定する技法を用いる。”(De Jong & Berg, 2012, p.223)

“CIの見通しについて絶望を感じないようにする最善の方法は、必ず別の側面があると自分に言いかけ、それを探し始めることである。”(De Jong & Berg, 2012, p.232)

“CIの苦痛の説明を敬意をもって傾聴し、その深さを十分に理解した上で”、“ここに来るまでどのようにして生き延びたのですか”という質問をして、コーピングについての会話へと転換を始めることができる。(De Jong & Berg, 2012, p.233)

質問を尋ねる時

対処の方法について尋ねるときに“どうやってそれをするのですか”“どうやってそれをしたのですか”という言葉を用いる。その際には、適切なイントネーションと表情を用いて尋ねる。(Berg, 1994, p.115)

質問を尋ねた後

“コーピング・クエスチョンに対する答えがどんなものであっても、‘あなたにとってそれはどのように役に立ったのですか?’と尋ねる。”(Berg, 1994, p.155)

“コーピング・クエスチョンと関係性の質問を組み合わせると、CI自身が自分の長所を述べることを引き出し、厳しい状況において努力し続けられる意志を奮い立たせる機会がもたらされる。”(De Jong & Berg, 2012, p.194)

CIのコーピングの勢いを増すためには、“CIが人との間に作ったつながりや、CIにとって重要な経験に気づき、コンプリメントする必要がある。”(De Jong & Berg, 2012, p.231)

自殺をしたいと考えたが、その日に自殺を思いとどまったと語るCIに対してコーピング・クエスチョンをした後には、次のように尋ねることができる。(1)“例外を探して、今朝がどのように違っていたのかを詳しく”、(2)“これまでのひどい日々と、それらへどのように対処したか”、(3)“‘今すぐ自殺をすることは愚かなことだ’とCIに決めさせたCIの中の何か”について尋ねる。(De Jong & Berg, 2012, p.232-233)

“ひどい状況で、CIが直面する問題がとても大変である場合には、なぜ‘もっと悪くなっていないのか’のかを尋ねる。”(Berg, 1994, p.155)

4つの質問に共通するものがあると考えられる。前述の伊藤(2012)では、質問前の準備や導入のタイミングの見極めが4つの質問を行う上での共通した注意点として挙げられることが

指摘されている。しかし、伊藤(2012)では、4つの質問を用いる上での共通点を明らかにすること目的としていないため、その他に共通した注意点があるかどうかの検討は行われていな

い。また、これまでに SFBT の 4 つの質問を行う上での共通した注意点を検討した先行研究は見られない。

SFBT の質問は、過去に起こった成功体験である「既にある解決」を尋ねる質問と、クライアントが将来起こって欲しいと考える解決像である「未来の解決」を尋ねる質問という 2 つの領域に分けることができる（小関, 1998）。この考え方を SFBT の 4 つの質問に適用すると、例外探しの質問とコーピング・クエスチョンは「既にある解決」を尋ねる質問となり、ミラクル・クエスチョンは「未来の解決」を尋ねる質問となる。そして、スケーリング・クエスチョンは「既にある解決」と「未来の解決」の両方を尋ねることができる質問（小関, 1998）となる。これまでに、「既にある解決」を尋ねる質問を行う上での共通した注意点、および「未来の解決」を尋ねる質問を行う上での共通した注意点は検討されていない。

現場の Th がそれぞれの質問を用いる際に注意している点の共通点を分析することにより、SFBT の質問を効果的に用いるために留意すべきことがより体系的に整理され、Th の指針として活用できると考えられる。以上のことから、本研究では、現場の日本人 Th が SFBT の質問を用いる上で注意している点を分析することによって、SFBT の 4 つの質問、および「既にある解決」と「未来の解決」を尋ねる質問を効果的に用いるための共通したポイントを検討することを目的とする。

II. 方法

本研究で用いるデータおよび方法は伊藤 (2012) と同じものである。

1. 調査対象者と調査の手続き

調査対象者は、日本に在住する SFBT を実践する Th 8 名（男性 2 名、女性 6 名）であった。平均年齢は 39.0 歳 ($SD=8.4$)、臨床経験の平均年数は 11.2 年 ($SD=5.8$)、SFBT 実施の平均年

数は 6.5 年 ($SD=2.2$) であった。調査方法は、個別の半構造化面接であった。対象者からは結果を公表する承諾を文書で得た。面接時間の平均は 55.1 分（49 分から 72 分）であった。

2. 調査内容

ミラクル・クエスチョン、例外探しの質問、スケーリング・クエスチョン、コーピング・クエスチョンについて、①面接での使用頻度、② CI にどのような効果があると思うか、③用いる際に気をつけていること、注意していることを尋ねた。本稿では、伊藤 (2012) でまとめた③のデータをもとに注意点の共通点を分析した。なお、②の結果は伊藤 (2009) に掲載されている。

以上の 4 つの質問では、奇跡、例外、数値、対処についてまず Th が尋ね、CI からの回答を受けて、その後 Th が様々な質問を続ける。そこで、③を対象者に尋ねる際には、最初の質問とその後の一連の質問を行う上で気をつけていること、注意していることを尋ねた。なお、1 名の対象者はミラクル・クエスチョンを用いていなかった。

3. 分析方法

伊藤 (2012) では、回答を文字化した上で、KJ 法（川喜田, 1967, 1970）によって、一行見出し作り、グループ編成、表札作り、A 型図解、B 型文章化を行った。本稿では、伊藤 (2012) で示された、SFBT の 4 つの質問それぞれの A 型図解の結果を 1 つの図に作成し直した。その際、図を分かりやすくするために、一行見出しは割愛し、表札のみでまとめ、表札の表現を簡略化した。また、表札を囲む線を 4 つの質問に共通する注意点では破線とし、「既にある解決」を尋ねる質問に共通する注意点では点線とし、「未来の解決」を尋ねる質問に共通する注意点では二重線とし、それら以外の注意点では実線とした。さらに、A 型図解を行う際に、共通する注意点は各質問の図において同様の場所に配置するようにした。なお、スケー

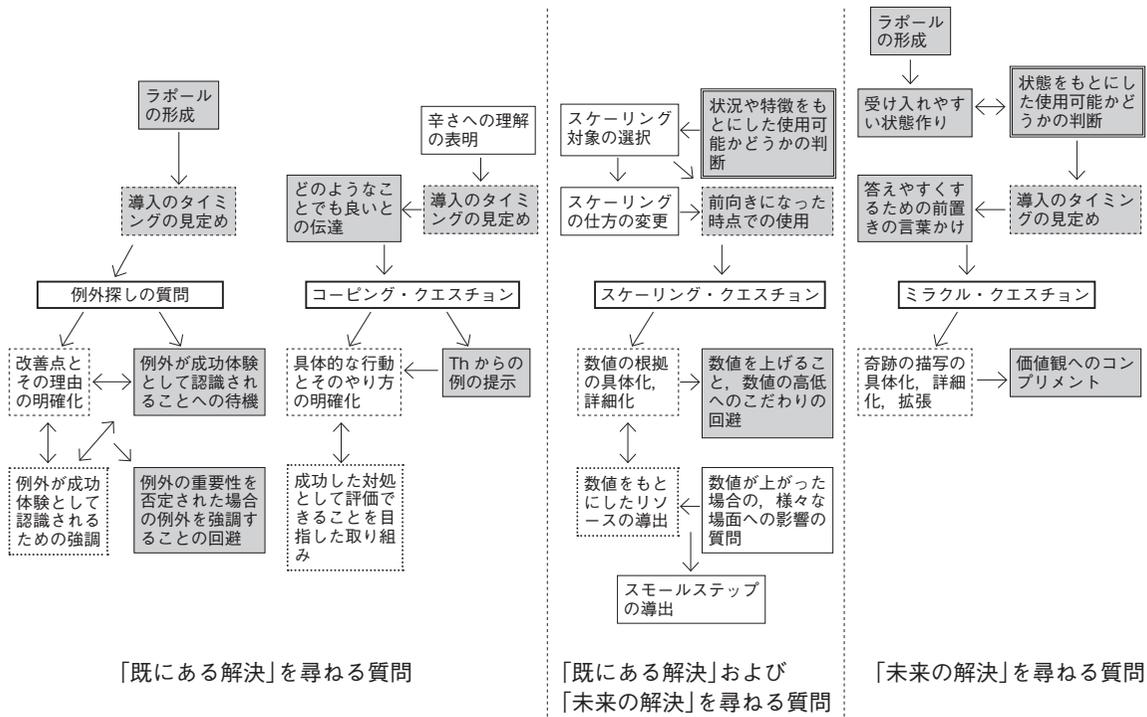
リング・クエスチョンは「既にある解決」および「未来の解決」の両方を尋ねられる質問であるため、両者の中間に位置した。

Ⅲ. 結果と考察

SFBTの4つの質問を行う際に対象者が注意している点を図1に示した。創始者がテキストで明確に指摘していない注意点の表札は灰色にした。以下では、4つの質問、「既にある解決」を尋ねる質問、「未来の解決」を尋ねる質問それぞれにおける注意点の共通点に分けて整理し、論じる。

1. 4つの質問における注意点の共通点

質問前の注意点のうち4つの質問に共通するものは、「導入のタイミングの見定め」(例外探しの質問, コーピング・クエスチョン, ミラクル・クエスチョン) および「前向きになった時点での使用」(スケーリング・クエスチョン) のように、質問を導入するタイミングを見定めるという点であった(図1の破線の表札)。この点は、表1に示したSFBTの代表的テキストでは言及されていない。また小関(1998)では、「既にある解決」および「未来の解決」へと導入する質問を行う際に“質問するタイミングや言い回しに工夫が必要である”(p.78)と



注1) 表札を囲む線は、4つの質問に共通する注意点では破線とし、「既にある解決」を尋ねる質問に共通する注意点では点線とし、「未来の解決」を尋ねる質問に共通する注意点では二重線とした。

注2) 灰色の表札は、創始者がテキストで明確に指摘していない注意点である。

(伊藤(2012)をもとに作成)

図1 SFBTの4つの質問、「既にある解決」を尋ねる質問、「未来の解決」を尋ねる質問を行う際にThが共通して注意している点

述べられているが、それ以上の言及はない。それでは、この点が全ての質問に共通して注意されているのはどうしてだろうか。

面接が開始された当初、CIは問題の話、すなわち問題の描写やその問題による生活上の悪影響に関する話のみを話すことが多いが、SFBTでは問題の話を続けさせずに、この4つの質問などを用いて、解決の話、すなわちCIが起こって欲しいと望む生活の中での違いを増やすことに取り組むことが多い（De Jong & Berg, 2012）。しかし、“問題の話から解決の話へとCIを転換させるのは困難”（De Jong & Berg, 2012, p.66）であり、特に、CIがネガティブな感情を強く持つ時には、問題の話から解決の話への転換を図るミラクル・クエスチョンのような質問にCIが答えるのは難しいことが指摘されている（Kiser, Piercy, & Lipchik, 1993）。そのため、SFBTの4つの質問を効果的に用いるためには、問題の話から解決の話への転換ができそうな状態にCIがあるかどうかを見極めつつ、導入のタイミングを見定めることが重要になるのだろう。

なお、前述の例外探しの質問やミラクル・クエスチョンがうまく行かなかったことを報告したLipchik（1994）やNylund & Corsiglia（1994）では、導入のタイミングを見定めたという記述がない。問題の話から解決の話への転換ができそうかどうかを見定めなかったことが、失敗の一因だと推測できる。

質問後における注意点のうち4つの質問に共通するものは、「改善点とその理由の明確化」（例外探しの質問）、「具体的な行動とそのやり方の明確化」（コーピング・クエスチョン）、「数値の根拠の具体化、詳細化」（スケーリング・クエスチョン）、「奇跡の描写の具体化、詳細化、拡張」（ミラクル・クエスチョン）というように、CIが回答した内容、その根拠や理由などの具体化、詳細化、明確化に取り組むという点であった（図1の破線の表札）。これらは、表1にあるように、いずれも4つの質問を用いる際に行うこととしてSFBTのテキスト（e.g., Berg,

1994; De Jong & Berg, 2012）に書かれていることである。また、小関（1998）では「拡大する質問」として、「他には?」「～したら?」「した時に?」「例えば?」「かわりに?」などが挙げられ、「既にある解決」と「未来の解決」を尋ねる質問の両方で有効であるとされている。それでは、この点が全ての質問に共通して注意されているのはどうしてだろうか。

SFBTでは、4つの質問などを用いて解決の話を進め、ウェルフォームド・ゴールを創り上げることを目指す。ウェルフォームド・ゴールとは、CIが取り組む目標のことであり、「CIにとって重要である」「状況が限定されている」「具体的で、行動的で、測定できる」「現実的である」などの条件がある（De Jong & Berg, 2012）。一方、SFBTの質問に対するCIの最初の回答は、しばしば抽象的であり、漠然としている。そのため、その抽象的で曖昧な回答からウェルフォームド・ゴールを導きだすためには、CIの回答を具体化、詳細化、明確化することが必須となることから、これらの点が共通した注意点となっているのだろう。なお、具体化、詳細化、明確化に取り組むために実際に行う具体的内容は、伊藤（2012）の一行見出しに記載されている。

2. 「既にある解決」を尋ねる質問における注意点の共通点

「既にある解決」を尋ねる3つの質問における注意点の共通点は、「例外が成功体験として認識されるための強調」（例外探しの質問）、「成功した対処として評価できることを目指した取り組み」（コーピング・クエスチョン）および「数値をもとにしたリソースの導出」（スケーリング・クエスチョン）のように、回答された例外、対処、数値をもとに成功体験があるという認識をCIができるようにすることであった（図1の点線の表札）。これらは、表1にあるように、この3つの質問を用いる際に行うこととしてSFBTのテキスト（e.g., Berg, 1994; De Jong & Berg, 2012）に書かれていることである。ま

た、小関（1998）では、「既にある解決」を尋ねた後で、変化を起こした具体的な「方法」を尋ねる質問として説明されている。それでは、なぜこの点が「既にある解決」を尋ねる質問に共通して注意されているのだろうか。

それは、CIから例外や対処や数値が報告されたからといって、CI自身がそれを成功体験やポジティブなものとして認識しているわけではなく、重要で意味のあることと認識していないことがあるからだろう。そのため、報告された例外や対処をCIが成功体験として認識し、回答された数値の根拠を明らかにしてCIがリソースを認識できるような取り組みを行う必要がある。その際に重要なのは以下の2点であろう。

1つ目は、図1にあるように「改善点とその理由の明確化」（例外探しの質問）、「具体的な行動とそのやり方の明確化」（コーピング・クエスチョン）、「数値の根拠の具体化、詳細化」（スケーリング・クエスチョン）という具体化、詳細化、明確化を適切に行うことである。前述のNylund & Corsiglia(1994)で紹介されたケースでは、CIによる例外報告後すぐに、「それはすごい！」と「例外が成功体験として認識されるための取り組み」を行っているが、CIにとっては「すごい！」とは思っていない可能性がある。その場合、「改善点とその理由の明確化」などを適切に行うことで、CI自身がその例外を成功体験として認識することにつながる根拠を見出していく必要があるのである。

2つ目は、前述のように、問題の話から解決の話への転換が可能な状態にあることを見定めて、「既にある解決」を尋ねる質問に入ることである。そして、それを見定めるポイントは、その時のCIの気分状態がどのようなものであるかだろう。人は、ネガティブな気分状態にあるとネガティブなことを想起し、ポジティブな気分状態にあるとポジティブなことを想起しやすいことが示されている（レビューとして、Blaney, 1986）。また、過去の記憶はそのまま想起されるのではなく、想起される時に再構成

される（Ross, 1989）。そのため、特にCIがネガティブな状態にある時に回答された例外や対処は、回答時点ではCIにとって成功体験でない可能性が高いと考えられる。そこで、例外や対処をCIが成功体験として認識することを促進するための取り組みを行う前提として、質問前に感情状態をネガティブなものからよりポジティブなものへと改善しておくことが重要になると考えられる。

3. 「未来の解決」を尋ねる質問における 注意点の共通点

「未来の解決」を尋ねる2つの質問における注意点の共通点は、「状態をもとにした使用可能かどうかの判断」（ミラクル・クエスチョン）と「状況や特徴をもとにした使用可能かどうかの判断」（スケーリング・クエスチョン）であった（図1の二重線の表札）。この判断を行うのは、これらの質問を「使用しない」可能性があるからである。それでは、どのような場合に使用しないと判断するのだろうか。

本研究で用いたデータ（伊藤, 2012）における「一行見出し」では、この2つの質問に共通して使用しないという判断がされる対象として「うつ状態の強い人」が示されている。うつ状態の強い人はそうでない人に比べて、ネガティブな単語や文章より、ポジティブな単語や文章の再生が劣ることが示されている（Ingram, Smith, & Brehm, 1983）。そのため、うつ状態にある人は、ポジティブな未来を考えにくい可能性がある。これは前述のKiser et al. (1993)の指摘とも一致しており、質問をする時点で強いうつ状態にあるCIには「未来の解決」を尋ねる質問を実施しないことを検討した方が良く考えられる。

また、うつ状態の強い人以外にも、この質問の使用を見合わせた方が良い場合があるだろう。前述のように、知的障害の子を持つ母親を対象に初回面接において一律にミラクル・クエスチョンを実施したところ、全ての母親がミラクル・クエスチョンを不適切または不可解であ

ると回答した（Lloyda & Dallos, 2008）。CIがこの質問を受け入れやすい状態を作りつつ（伊藤, 2012）、CIの状態を見極めつつ、使用可能かどうかの判断を行うことが重要であろう。そして、使用可能でないと判断されたら、ミラクル・クエスチョンなどの「未来の解決」を尋ねる質問を用いない方が良いと考えられる。

IV. 総合考察

1. 臨床実践への示唆

SFBTの4つの質問に共通した注意点から示唆されるのは、SFBTの質問を効果的に用いるために、Thは、各質問の用い方に習熟するだけでなく、「質問の前後の取り組み」を十分に行う必要があるということだろう。質問の前には、質問が効果を発揮しやすい準備状態を作ることに取り組み、その状態ができていないかを見極め、質問後には、質問へのCIの回答を具体化、明確化することにThは取り組む。それなくしては、いくら各質問を「尋ねる時」に表1に示す推奨点を行っても効果は限定的であると考えられる。

「既にある解決」と「未来の解決」を尋ねる質問を交互に行ったり来たりしながら用いることで、両質問の相互作用的な効果を引き出せることを小関（1998）は論じている。本研究で示された両質問の注意点は、両質問を交互に用いる際のタイミングを測る上で、以下のように活かせると考えられる。例えば、前述のように、うつ状態などの強いネガティブな気分状態にCIがある時には、ミラクル・クエスチョンに代表される「未来の解決」を尋ねる質問を安易に行うことはせず、その代わりにコーピング・クエスチョンなどの「既にある解決」を尋ねる質問を行い、まずはネガティブな気分状態の改善を目指すことが良いだろう。そして、「既にある解決」の質問を尋ねた後に、例外や対処をCIが成功体験として認識することに取り組み、その認識が促進されてきたら、感情状態も改善すると考えられる。その時が、おそらく、「未

来の解決」を尋ねる質問へシフトするチャンスなのだろう。

2. 本研究の限界と課題

本研究では調査対象者が少なく、またThの経験年数にも条件を設けていない。そのため、SFBTに熟練した対象者を増やして調査を行えば、共通する注意点が他にも見出される可能性がある。例えば、岡田（2009）はブリーフセラピーで効果を上げる際の留意点として、介入技法を行う前に介入が奏功するような文脈を作り上げることが挙げている。これと一致する注意点として、本データではミラクル・クエスチョンにおいてのみ「受け入れやすい状態作り」が示されているが、これはその他の3つの質問にも当てはまる可能性がある。さらに、本研究では、例外探しの質問において「例外の重要性を否定された場合の例外を強調することの回避」「例外が成功体験として認識されることへの待機」が示された。これらは同じ「既にある解決」を尋ねる質問であるコーピング・クエスチョンにも当てはまる可能性がある。そこで、今後は、SFBTに熟練した対象者を増やした上で本研究と同様の検討を行うことが課題である。

付記

研究にご協力いただいた8名の調査対象者の皆様にご心より感謝申し上げます。本研究は、文部科学省科学研究費補助金（若手研究（B）研究課題番号21730576）を受けた。

引用文献

- Berg, I.K. (1994). *Family based services : A solution-focused approach*. New York : W. W. Norton.
- Blaney, P.H. (1986). Affect and memory : A review. *Psychological Bulletin*, 99, 229-246.
- De Jong P. & Berg I.K. (2012). *Interviewing for solutions, 4thed*. California : Brooks/Cole.
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper,

- T., McCollum, E., & Berg, I.K. (2007). *More than miracle : The state of the art of solution-focused brief therapy*. New York : Haworth Press.
- de Shazer, S. & Molnar, A. (1984). Four useful interventions in brief family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 10, 297-304.
- Ingram, R.E., Smith, T.W., & Brehm, S.S. (1983). Depression and information processing : Self-schemata and the encoding of self-referent information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 412-420.
- 伊藤 拓 (2009). ソリューション・フォーカスト・アプローチの4つの質問がクライエントへ与える効果—セラピストへの面接調査による検討— ブリーフサイコセラピー研究, 18, 13-28.
- 伊藤 拓 (2011). ミラクル・クエスションの効果的な使い方 ブリーフサイコセラピー研究, 20, 15-26.
- 伊藤 拓 (2012). ソリューション・フォーカスト・アプローチの質問を用いる際の注意点—セラピストへの面接調査による検討—心理臨床学研究, 30, 679-691.
- 川喜田二郎 (1967). 発想法—創造性開発のために— 中央公論社
- 川喜田二郎 (1970). 続・発想法—KJ法の展開と応用— 中央公論社
- Kiser, D.J., Piercy, F.P., & Lipchik, E. (1993). The integration of emotion in solution-focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 19, 233-242.
- Lipchik, E. (1994). The rush to be brief. *Family Therapy Networker*, 18, 34-39.
- Lloyda, H. & Dallos, R. (2008). First session solution-focused brief therapy with families who have a child with severe intellectual disabilities : Mothers' experiences and views. *Journal of Family Therapy*, 30, 5-28.
- Nylund, D. & Corsiglia, V. (1994). Becoming solution-focused forced in brief therapy : Remembering something important we already knew. *Journal of Systemic Therapies*, 13 (1), 5-12.
- 岡田和久 (2009). ブリーフセラピー技法を効果的に行うために留意すべきこと 心理臨床学研究, 26, 641-651.
- 小関哲郎 (1998). 「既にある解決」と「未来の解決」—ソリューション・フォーカスト・アプローチをもっとシンプルに理解する—ブリーフサイコセラピー研究, 7, 75-86.
- Rita, E. S. (1998). What do you do after asking the miracle question in solution-focused therapy? *Family Therapy*, 25, 189-195.
- Ross, M. (1989). The relation of implicit theories to the construction of personal histories. *Psychological Review*, 96, 341-357.
- Shilts, L., Rambo, A., & Huntley, E. (2003). The collaborative miracle : When to slow down the pace of brief therapy. *Journal of Systemic Therapies*, 22 (2), 65-73.

Considerations when using questions in solution-focused brief therapy : Commonalities among the miracle, exception, scaling, and coping questions

Taku ITO

(Faculty of Psychology, Meiji Gakuin University)

Abstract

In solution-focused brief therapy, there are often-used four types of questions which are divided into the questions focusing on “solutions in the past” and the questions focusing on “solutions in the future.” The purposes of this study were to clarify therapists’ common key considerations when (1) using the four types of questions (i.e., the miracle, exception, scaling, and coping questions), (2) using the solutions in the past questions (i.e., the exception, coping, and scaling questions), and (3) using the solutions in the future questions (i.e., the miracle and scaling questions). Data collected in Ito’s (2012) study through interviews with eight Japanese therapists were used, and were analyzed using the KJ method. First, the common points that therapists considered when using the four questions were determining the appropriate timing for asking these questions, and then concretizing, clarifying, and specifying the content of clients’ answers. Second, when using the questions to ask about “solutions in the past,” the common consideration was to help clients recognize that previous experiences that they had described in their answers were successful. Third, when using the questions to ask about “solutions in the future,” the common consideration was to judge/ascertain the suitability of these questions for the clients. The effective use of these questions in solution-focused brief therapy was discussed given the above mentioned results.

Key words : solution-focused brief therapy, questions, qualitative study, psychotherapy