解決焦点化アプローチ入門

ポジティブに考えよう

担当者	宇田　光（南山大学教職センター教授） 中川貴嗣（臨床心理士）
概要	近年の心理学において話題になっていることの一つに「ポジティブ心理学」があります。 従来の心理学では心の病気や弱さ、そしてその解決や治療に焦点を当てがちでした。それとは対照的に、人間の健康、強さや幸せなどを積極的に取り上げていこう、という動きがあるのです。 「レジリエンス」（強靱性）とか、「ストレングス」（強み）といった言葉、聞いたことがありませんか。 ここでは、ブリーフカウンセリングの様々な考え方や技法のうち、解決焦点化アプローチ（解決志向アプローチ、SFA）を中心にご紹介します。SFAでも、問題そのものを扱いません。問題を扱わずに、解決を直接構築できるというのです。SFAは悪いところを扱わないので、心の負担が少なくて済むこと、安全性が高いこと、単純で習得しやすいこと、などの大きな長所を備えています。 ２年前まで、筆者たちは「ブリーフカウンセリング入門」の講座（２日間集中）を担当していました。２日間のうち後半部分を中心として取り出し、新たに１日分で構成し直したのが、この演習中心の講座です。学校の教職員の方々、カウンセリングに関心をお持ちの方々にお勧めします。 【プログラムの内容（予定）】 次のような内容で、体験的に進めていきます。 ・ポジティブ心理学とポジティブ生徒指導 ・解決焦点化アプローチとは ・「リソース探し」、目標を練り上げる演習 ・スケーリングクエスチョン、ミラクルクエスチョンなど質問技法の演習 ・いじめ防止・解決のための学級カウンセリングなど
日程	2019年8月10日（土）　10：00～17：00
定員	30名
会場	南山大学　Ｄ棟5階　D51教室
受講料	受講料　7,200円〈税込〉
メルマガ 講座報告	担当講師　宇田　光　記 ８月10日（土）、解決焦点化アプローチ入門の公開講座を実施しました。 解決焦点化アプローチ（SFA）は、解決志向アプローチと訳されることも多いのですが、問題ではなく解決に焦点を絞って考えていきます。最近注目を集めている「ポジティブ心理学」の考え方に通じるものです。私たちは、うまくいっていない所に注目しがちで、うまくいっている所には目を向けないものです。 今回は、最初に設定した定員を超える29名の人がお集まりになりました。とびきり暑い季節ですが、D51教室はよくエアコンが効いていてさわやかです。今年も、グループごとに熱い実習が展開されていました。事後アンケート調査の結果からも、多くの方にご満足頂けたようです。ただ、少々わかりにくかった部分や、講義と演習とのつながりが悪かった部分など、反省点も少なからずありました。 SFAは従来の発想とは根本的に異なる考え方なので、最初は戸惑われると思います。ただ、慣れてしまえばとても理にかなっていて、建設的です。是非、日頃の実践に生かして頂ければ幸いです。