

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	<p>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、聞いたことはありませんか。</p> <p>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）を中心にをご紹介します。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。</p> <p>去年まで、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。</p> <p>【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。</p> <p>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 スケーリングエクステンション、ミラクルエクステンシ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。</p>
日程	2015年8月1日（土）10：00～17：00
定員	26名
会場	南山大学 D棟 D51教室
受講料	受講料 7,200円〈税込〉
メルマガ講座報告	<p style="text-align: right;">担当講師 宇田光 記</p> <p>昨年までは、「ブリーフカウンセリング入門」講座を担当してきました。始めて10年、2日連続での講座としてやってきました。そこで今回、解決焦点化アプローチ（SFA）に絞った1日集中の講座として編成し直しましたところ、定員を超える多数のお申し込みを頂き、当日は定員を少し超える28名の方にご参加頂きました。</p> <p>1日に変更したことで、以前よりもずっと参加しやすかったのだと思います。1日半かけてやっていた内容を1日に圧縮したので、少々あわただしい感じでもありました。それでも、大変に熱心に演習に取り組んでいただき、担当者として嬉しく思いました。</p> <p>講座の冒頭で皆様にお考え頂いた目標は、どこまで達成できたでしょうか。</p> <p>今回の講座をきっかけに、「解決された未来」に向けて実践を進めて頂ければ幸いです。ご参加いただきまして、どうもありがとうございました。</p>