

# 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。</p> <p>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。</p> <p>「レジリエンス」（強靭性）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すか。</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ことです。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>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。</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ション、ミラクルエクステ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	2016年8月6日（土）10:00～17:00
定員	30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>一昨年まで私たちは、2日集中の「ブリーフカウンセリング入門」を担当していました。昨年からはこれを、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、今回も多数のお申し込みを頂きました。当日は、30名の方のご参加がありました。</p> <p>内容のほとんどは、SFAの質問技法にグループで取り組んで頂くものでした。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。アンケート結果を読ませて頂くと、多くの方におおむね満足して頂けたようです。ただ、何点かご指摘も頂きました。特に、今回は進行にあわせて配布資料をその都度配っていく方式を採用しましたが、枚数が多くて配布の際に混乱しました。次回からはまとめてお渡しする方法を採ろうと思います。</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。今回の講座をきっかけに、「問題の例外」に目を向けてポジティブに考えて頂ければ幸いです。</p> <p>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>