

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	2017年8月6日（日）10:00～17:00
定員	24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	担当講師 宇田 光 記 3年前までは「ブリーフカウンセリング入門」というテーマで、2日ばかりでやっていた講座です。現在はそのうち「解決焦点化アプローチ」（SFA）に絞って、1日でやっています。以前の半分の時間で「ブリーフ」に進めているので、少々忙しいです。 迷走した台風5号の迫る中、参加を断念された方（「豪雨の影響で、電車で5時間閉じ込められました」とのご連絡を頂いた）もあり、当日は18名の参加でした。本当にご参加ありがとうございました。 解決焦点化アプローチの質問技法を用いた演習には、みなさん熱心に参加してくださいました。SFAの考え方や質問の言い回しはかなり独特なため、戸惑われたようですが、みなさん果敢に挑んでくださいました。目標は、どこまで達成できたでしょうか。ほんの少しの小さな変化に目をつけて、解決された未来に向けて進んで頂ければ幸いです。