

相談室からのお知らせ

2025 年 11 月号



朝晩が涼しくなってきた、少しずつ冬が近づいてきているのがわかりますね。
1日の気温変動が激しいので、風邪など引かないよう気をつけてください。

学生相談室は、今月も**金曜日**に開室しています。どうぞお気軽にお越しください。

■相談室の利用方法

場所	5階 面接室3（一番奥のところにあります）
11月の開室日・時間	宮内先生 21日（金）28日（金） 11:30～14:30 一條先生 7日（金）14日（金） 15:30～18:30
予約の方法	利用の際は、相談室前にある「予約表」に好きなマークをつけてください。予約が入っていない時間帯は、当日飛び入りで大丈夫です。

※電話での予約または予約変更も可能です。

- ①電話番号「042-389-6601」に電話する。
- ②名前は伝えずに「相談室につないでください」と伝えと、相談室内線につながります。



■注意点■

対応は相談員の在籍時間のみにになりますので、毎月の相談室だよりで確認してください。電話でのカウンセリングはお受けできませんが、カウンセリングの予約をとることはできます。

ブリーフセラピー（Brief Therapy, 短期療法）を活かそう！

—自分を癒し、自己肯定感を高めよう—

「ブリーフセラピー」は、アメリカの精神科医であるミルトン・H・エリクソンが行った治療に関する理論や技法から発展した心理療法を意味します。ブリーフセラピーは、短期間で簡潔に（ブリーフ）行う心理療法（セラピー）と訳すことができますが、時間を合理的・効果的に活用して行う援助を指しているようです。

実際のカウンセリングにおいてよくブリーフセラピーを用いているのですが、このブリーフセラピーは心理職がいなくても、ひとりでも有効活用できるのでは？！と思ったので、是非皆さんにも紹介したいと思います。

ブリーフセラピーにはさまざまなモデルがありますが、今日はその中でも「解決指向アプローチ」を紹介したいと思います。「解決指向アプローチ」では、以下のような考え方に基づいています。

- ・問題の原因や背景を追求しない
- ・どうすれば解決するかに焦点を当てる
- ・行動（変化）を起こすことで解決につながる

このように、解決指向アプローチでは、問題状況の原因を探るよりは、どうすればその問題状況が少しでも改善できるかに焦点を当てて行動を促すようなモデルです。

解決指向アプローチのさまざまな技法

解決指向アプローチでは、「スケーリング・クエスチョン」「ミラクル・クエスチョン」「サバイバル（コーピング）・クエスチョン」などの質問方法があります。実際はクライアントさんに対して心理職が行う質問の仕方ですが、自問自答の形式で行うこともできると思います。では、皆さんもチャレンジしてみてください！

■スケーリング・クエスチョン

現在の状況を数値化させる質問を投げかけます。

「全くやる気が出ないときが0点、一番やる気があふれるときを10点だとしたら、今は何点くらい？」と質問することで、自分の現在の状態を客観化したり、日々の変動を把握することができます。やる気や気分の浮き沈み、不安など、さまざまなことを問うことが可能です。数値化していくことによって、漠然としていた問題状況をつかみやすくなり、今の自分の状態や、どのような状態が問題解決に近い状態なのかを理解することを可能にします。



■ミラクル・クエスチョン

皆さんは奇跡を信じますか？

ミラクル・クエスチョンでは、「もし奇跡が起きたらどうなる？」と問うことで、将来における望ましい状況のイメージを描いていきます。実際のカウンセリングでは、子どもを対象にカウンセリングの目標を設定する時によく用いられます。が、大人でもひとりでも、普段から行うことで自分が目指すゴールを明確にさせたり、目標達成のためのモチベーションを高めることができます。大事なのは、その奇跡を起こすのに十分な能力を自分が持っていると感じること！

明日の朝、目を覚ました時に奇跡が一つ起きたとしたら...。どうなっているかな？



■サバイバル（コーピング）・クエスチョン

急な問題状況に陥ったとき、今まで皆さんは皆さんなりの方法を用いてそのような問題状況を乗り越えてきたと思います。サバイバル（コーピング）・クエスチョンは、これまで問題状況に陥ったときにとってきた具体的行動や対処パターン（コーピング）を振り返る問いを投げかけます。落ち着いて「今までどのように対処してきた？」と問うことで、今まで気づいていなかった自分自身の強さや資源に気づくことができるかもしれません。



最初はなかなか難しいかもしれませんが、少しずつ習慣化していくことが大事です！困ったときや問題状況に陥ったときに役に立つかもしれません。みなさんもぜひ、試してみてくださいね。