第 15 回学術会議　京都大会　懇親会にて

NFBT
News Letter
No.11
Feb.1.2024

第 15 回 NFBT 学術会議 京都大会 特集

2023 年 9 月 30 日（土）・10 月 1 日（日）、京都テルサにて、第 15 回 NFBT 学術会議、京都大会が開催されました。本大会では、『らしくないブリーフセラピー～治療的現実の多様性～』をテーマに、さまざまなオリエンテーションの方の事例発表を募集させていただきました。ハイブリッド開催を継続しつつも、事例発表や対面ワークショップなどの対面コンテンツを重視した、久々の大会となりました。“合コン企画”は、京都の銘菓やベーカリーをいただきながら参加者・スタッフで交流する機会となりました。少しでも京都らしい“おもてなし”ができていましたら幸いです。

ここからは、京都支部長の伊東優大会長をはじめ、本大会の運営にご尽力くださった先生方からいただいたコメントをご紹介いたします。

B-1 グランプリ

毎年恒例のブリーフセラピスト No.1 決定戦（通称：『B-1』）は、昨年度に引き続き、ワンウェイミラーの外側にいる設定のバックスタッフ役もチームに加わり、セラピスト役 2 名と合わせた各支部 3 名編成というシステムを採用しました。見立てや面接展開に加えて、セラピストチームの相互作用や Zoom の仕様をどのようにユーティライズしていくのかなど、各支部の戦略やカラーが存分に出た大会だったと思います。

今年度の B-1 は、計 5 支部による予選、そして、埼玉支部、仙台支部、千葉支部（五十音順）による本選という激闘につぐ激闘の末、仙台支部が大会 2 連覇を飾りました！

今回は、優勝支部である仙台支部の春山先生、内山先生、小岩先生のお三方からのコメントに加えて、僭越ではございますが、B-1 事務局を務めた京都支部の福田の感想も添えさせていただきました。皆さまにも、記事を読みながら、改めて B-1 の振り返りや「ブリーフセラピーらしさ」の再考をおこなっていただけますと幸いです。

春山　蘭乃（仙台支部）

仙台支部メインセラピストを務めました、春山蘭乃と申します。はじめに、B-1 優勝に向けて日々ご指導くださいました先生方、練習にお付き合いいただいた仙台支部の皆さまに、この場をお借りして改めて感謝申し上げます。このたび、出場メンバーとしての機会を賜り、支部一丸となって挑戦する過程で、とても貴重な学びを得ることができました。

仙台支部の練習では、「改訂版スリー・ステップス・モデル（TSM-r）に基づいた面接をすること」、「ユーモアを取り入れること」、「狙いの少し手前の介入を提示すること」、大きくはこの 3 点を中心にご指導いただきました。ご投票いただいた先生方からのコメントを拝読したところ、これらの点について多く好評をいただいておりました。

その中でも、登場人物を動物に例え、あだ名をつけることで、ユーモラスな流れを作ること、クライエントの現状を文脈として再提示した上でスケーリングを取ること、こうした工夫は特に意識していた点でした。さらに、ご指導いただいた中で印象に残っていることとして、以下の姿勢が挙げられます。それは、「ケースについてセラピスト自身が仮説を持ち、質問の意図を伝えながら治療的対話を構築する」という姿勢です。このような構えを意識し、TSM-r に徹した面接を試みることで、メンバー全員が迷いのない見立て・方針・質問技法を対話に乗せることができたのではないかと振り返ります。介入課題の出し方については課題も残る本選となりましたが、B-1 を通して培った貴重な学びを糧に、今後も臨床のトレーニングに励みたいと動機付いております。

なお、本選に至るまでの過程で、メンバーの内山さん（サブセラピスト）、小岩先生（バックスタッフ）には、さまざまな視点からのフィードバックをいただき、お力添えをいただきました。お二方の支えがあったからこそ、安心感と信頼感を持って本選に臨むことができました。

大会を終え、こうして振り返りますと、本当に多くの方々の知識とお時間、お心遣いをいただいて迎えた B-1 であったと感じております。仙台支部の皆さま、本学会に所属されている先生方、引き続きご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

最後に、本大会開催につきまして、ご尽力いただきました京都支部の先生方、B-1 運営の先生方、ご投票いただきました先生方に感謝申し上げ、此方のメッセージを締めさせていただきたく存じます。このたびは、本当にありがとうございました。

内山　彩香（仙台支部）

今回の B-1 グランプリでサブセラピストを担当しました、仙台支部の内山彩香と申します。この度は、非常に貴重な機会とご指導をいただき、関係者の皆さまには心から感謝を申し上げます。仙台支部が 2 連覇できたのは、皆さまにお力添えいただいたおかげだと感じております。今回は、この場を借りて B-1 グランプリの振り返りをさせていただきます。

まず、内容についてです。仙台支部は、改訂版スリー・ステップス・モデルに基づいて面接を行いました。このモデルは、ノーマライズを中核としており、問題を敵に回さない態度でいることを重視しています（私はそう解釈しています）。この態度は、クライエントの自然回復を妨げないので、クライエントだけでなくセラピストにも優しいモデルだと実感しました。

その中でも、サブセラピストとして意識していたことは、共感と情報収集です。共感的に受容しながら、メインセラピストと連携して情報収集を行い、クライエントが語る文脈に乗ることを目指して面接を行いました。さらに、仙台支部の代名詞でもある、ユーモラスなメタファーを取り入れることも重視していました。今回は、面接の登場人物を動物に例えてもらいました。これによって、現象を俯瞰することができ、問題を敵に回さない面接を展開することができたと考えています。

次に、チームワークについてです。先生方からは、チームワークがよかった、メンバー全員が役割を全うできていたといったお言葉をいただきました。本番前はほぼ毎日トレーニングをしていたため、出場メンバーの 2023 年の夏の記憶は、海や花火よりも B-1 でした。その結果、どんな面接でも落ち着いて臨める、安定感のあるチームになっていったと思います。このように、毎日トレーニングできたのは、クライエント役としてご協力いただいた仙台支部の皆さまのおかげです。

最後になりますが、大会を運営してくださった皆さま、B-1 出場に際してご指導いただいた先生方、メンバーのお二人にも感謝申し上げます。今後とも、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

小岩　広平（仙台支部）

仙台支部のバックスタッフを担当させていただきました、小岩広平と申します。大会実行委員会の皆さま、投票して下さった皆さま、支部長の平泉拓先生をはじめ、私たちのトレーニングにご尽力いただいた仙台支部の皆さまに、改めてお礼申し上げます。

昨年度に引き続き、仙台支部のセラピーは、改訂スリー・ステップス・モデルに基づくセラピーでした。メインセラピストの春山さん、サブセラピストの内山さんは、これらのステップを非常に正確に踏んで、セラピーを進めていたかと思います。

今回の事例のクライエントは担任教師で、IP は彼女が担任するクラスの男子生徒。IP の動きが遅く、思うようにコントロールすることができない、という状況でした。このクライエントに対して、IP をどのようにコントロールできるか、と考えてしまうと、このケースは難しくなってしまいます。そこで、仙台支部のセラピーでは、「休日も民間のカウンセリングルームに通うほどの努力家であるクライエントが、それでも動かないというのは、そもそも難しいケースなのではないか」というノーマライズをおこないました。このノーマライズにより、クライエント一人でコントロールする必要性から離れ、3rd step へと滑らかに移行することが可能となりました。

次に、春山セラピストは、2nd step として、スケーリングを行い、最悪な状況よりも改善がみられることをクライエントから引き出しました。その内訳として、クライエント自身が勉強し、適切な声掛けの方法を見つけたことによる変化が挙げられました。そこから、IP の行動自体は変わっていないものの、クライエントが自分なりの適応方法を見つけることができているということを共有することができました。

3rd step では、悪循環への介入がおこなわれました。ここで重要なのは、今回のセッションが、民間のカウンセリング機関で行われたことです。私たち民間のカウンセリング機関とクライエントが、IP のコントロール方法について話し合うと、学校全体としての対処能力が低くなり、今後もクライエントが独りで IP に対処し続けることになる、という悪循環に陥る恐れがあります。つまり、個人が適応を見つけ出しているからこそ、組織的な悪循環に対する 3rd step を考えたのです。惜しむらくは、介入までのブリッジが、時間切れで途中終了となってしまったことですが、短い時間の中で、非常に正確にセッションを進めていたと思います。メインセラピスト・サブセラピストを務めたお二人に、改めて心からの拍手を送りたいです。

最後に、余談となりますが、2023 年 10 月から、転勤を機に、6 年間在籍した仙台支部を離れることになりました。B-1 本選がおこなわれた 2023 年 9 月 30 日は、私が仙台支部、ひいては東北大学の若島孔文研究室で過ごした最後の一日となりました。勝手に弟子のように思っていた二人の後輩たちが大活躍する姿を最後に見ることができて、最高の思い出となりました。なにより、仙台支部に優勝旗を持ち帰ることができたことで、私にブリーフセラピーのすべてを教えてくださった若島孔文先生に、最後の恩返しができたのではないかと感じています。

福田　凌（大会実行委員）

日本ブリーフセラピー協会第 15 回学術会議、B-1 グランプリで、事務局を務めさせていただきました。私自身、B-1 には、2020 年度（セラピスト役）、2022 年度（バックスタッフ役）に出場させていただき、長年の思い入れのある大会です。また、そうした経緯で、それぞれの役割のやりがいや難しさを、誰よりも痛感してきました。予選や本選に顔出しで出場され、ブリーフセラピーに基づく見立てや戦略の説明、デモンストレーションを披露してくださった選手の皆さまに、心からのお礼と、お疲れさまでしたの拍手をお送りしたいです。

予選から本選における、各支部のアウトプットを通じて、学ばせていただくことばかりだったのですが、特に、優勝された仙台支部の、改訂スリー・ステップス・モデルに基づく面接がとても印象的でした。詳述するほど理解できている自信がないので、詳細は選手の皆さまの振り返りをご参考いただきたいのですが、クライエントの解決努力やすでにある変化に対して、強固に、そしてシンプルに焦点を当てていく枠組みは、頭でわかった気になれても、体現していくのは決して容易ではないことだと思いました。仙台支部の皆さまを見習って、時間と労力をかけて、自分の臨床姿勢や面接展開に馴染ませていきたいと思いました。

仙台支部の皆さま、B-1 連覇、改めておめでとうございました。そして、出場選手の方々、大会事務局の井上先生、齋藤先生、コメンテーターの佐藤先生、石井先生、大会関係者の皆さま、視聴者の皆さま、B-1 を作り上げてくださり、本当にありがとうございました。

心理カウンセリングに活かす栄養精神医学
～メンタルヘルスは食事から～

基調講演では、『食べてうつぬけ』シリーズなどでおなじみの精神科医、奥平智之先生（医療法人山口病院 副院長）にご登壇いただきました。『心理カウンセリングに活かす栄養精神医学』をテーマに、心理的支援において見落とされがちな栄養面での着眼点や介入方法などについて、貴重なご講演をいただきました。奥平先生、改めましてありがとうございました。

今回の基調講演に参加された河上雄紀先生に、基調講演の振り返りをお願いしました。

河上　雄紀（本部会員）

今回、奥平智之先生の基調講演『心理カウンセリングに活かす栄養精神医学』に参加し、感想を述べる機会を頂戴いたしました。

ご講演をお聞きするまでは、私のなかには「栄養精神医学は難しいもの」というイメージがなんとなくあり、そのイメージにより、栄養精神医学に触れてみる機会を先送りにしてしまっていたように思います。今回の基調講演では、門外漢にも分かりやすいよう、噛み砕いてご説明いただいたので、楽しく学ぶことができました。

ご講演では、いくつかの栄養の不足が精神面にネガティブな影響を及ぼすことについて説明しておられました。一般的に、カウンセリングなどの心理的支援をおこなう際に、セラピストが栄養面のことを考える機会は、あまり多くはないのではないかと考えます。しかし、奥平先生によると、鉄やビタミン D などの栄養の不足は一般的に生じやすく、身体の炎症によって消費が多くなるため、さらに不足し、精神症状を増悪させやすい、とのことでした。また、単純に「鉄が足りないから鉄のサプリメントを飲む」と、炎症時は腸内の悪玉菌の餌となり、さらなる炎症を引き起こしてしまう、とのご説明もありました。そのため、不安定な心理状態を扱う心理的支援の場において、栄養に関する正しい知識を持ち、時に助言や介入をおこなっていくことが大切であるということを指摘しておられました。

話は変わりますが、私は普段、精神科病院で、心理カウンセリングなどの業務に携わっています。その中で、食習慣などが乱れたクライエントさまと出会う場面がときどきあります。私自身の臨床において、以前から「クライエントさまがしっかりと食べられるように」と自分なりに考えていたつもりでしたが、先生のご講義をお聞きする中で、私は結局は、食事量のみに注目してしまっていたのだと気がつくことができました。そこには「ある程度食べることができるようにさえなれば、クライエントさま自身でバランスの良い食生活を送ることができるようになっていくはず」という私の思い込みがあったように、今となっては思います。しかしながら、栄養バランスを整えることの実際的な難しさは、一般的にも言われていることであり、今後、心理カウンセリングなどの心理的支援の際に、栄養精神医学の視点をもつようにしていきたいと痛感しました。

今回のご講演の内容を、日々の心理カウンセリングなどの心理的支援に活かしていくための取り組みとして、まずは、食事の内容を面接中の話題として取り上げ、クライエントさまの食卓をイメージすることから始めたいと思いました。そうすることによって、栄養の専門家ではないとはいえ、栄養面のことを具体的に想像しやすくなり、また、そのイメージに基づく問題意識を、クライエントさまと共有していくことがしやすくなるのではないかと感じました。

また、ご講演から少し時間が経ち、感想を推敲している現在も、なんとなく栄養成分表示を眺めながら買い物している自分がおり、奥平先生のご講演が私自身の行動にも影響を与え、日々の良循環が生じていることが確認できました。

ベストプレゼンテーション賞ご感想

本大会では、4 年ぶりの事例発表がおこなわれました。今回、事例発表部門で同賞を受賞された西村先生、横山先生よりご感想をいただきました。

西村　和朗（京都支部）

このたび、名誉ある賞をいただき、大変光栄でございます。事例発表では、座長の小林大介先生をはじめ、多くの先生方から貴重なご意見をいただきました。発表前は緊張しておりましたが、コンプリメントをたくさんいただき「これからもブリーフセラピーの実践や発表を頑張ろう！」と意欲が向上する機会となりました。また、学術会議に先立ち、京都支部での研修会でも、多くのコメントをいただきました。これらのアドバイスがなければ、今回の受賞もなかったと思います。先生方、本当にありがとうございました。

発表で私は「治療システムの一部であるセラピストの変化がクライエントの変化に寄与する可能性がある」「セラピストの変化を有効に活用するためにも、セラピスト自身が認識や可能性の幅を限定せず＜あれもこれも＞の視点を持って柔軟にクライエントと関わる」というお話をさせていただきました。そのなかで、ブリーフセラピーはセラピスト自身の柔軟性の維持にも役に立つということを考えました。私は面接がうまく進んでいないと感じるとき、クライエントに行うのと同様に、ダブルディスクリプションモデルの視点で、面接での自分自身のコミュニケーションを振り返って悪循環を検討します。そこで悪循環に気づくと、無自覚なクライエントへの決めつけなど、自分のネガティヴなフレームに気づくことがあります。こうした気づきにより、自分の振る舞いの調整もしやすくなるように感じています。大会テーマが『らしくないブリーフセラピー』でしたが、セラピストが理論や方法などのフレームに囚われることなく、クライエントに合わせてコミュニケーションを工夫する大切さを改めて考える機会となりました。

今回の発表の経験を今後の活動に生かすとともに、ブリーフセラピーのさらなる発展に少しでも寄与できるよう、研鑽を積んでいきたいです。貴重な機会を与えてくださった皆様に心から感謝いたします。

横山　有果里（京都支部）

このたび、名誉ある賞をいただき、誠にありがとうございます。

私は臨床 7 年目の心理士です。オリエンテーションは CBT ですが、2020 年にブリーフセラピーに出会い、あらゆるものを治療的に活用するところや言葉の扱い方の繊細さに惚れ込みました。2022 年、とあるクライエントさんにブリーフセラピーがフィットするのではと、大学院の実習でお世話になった岩本脩平先生に 7 年ぶり（！）に連絡をとりました。社交不安が強い私にとって、SV 打診の不安度は 0～100 で 70 ほどでしたが、勇気を振り絞って連絡し、無事 SV をお引き受けいただき、今回発表したのがその事例です。

「個人間の相互作用を見立て、変化を起こす」ブリーフセラピーの視点は、私にとって天と地がひっくり返るものでした。CBT では「困りごとを認知・行動のクセと捉え、そのクセに変化を起こす」と考えます。環境調整に加え、クセに変化が起きるよう、認知・行動的技法を用います。一方、ブリーフセラピーでは、良循環があれば活用し、悪循環があれば断ち切ろうとしますが、相互作用そのものを変えることが目的で、個人特性の変化は求めません。「個人特性って変わらなくていいの？」と驚きました。私は引っ込み思案で、主張性の乏しい子ども時代を送りました。しかし、大学で CBT を学び、社交不安は治療できると分かり、行動実験（避けていることに直面し、恐れていることが起こる確率を確かめる方法）を繰り返してきました。もはや楽しくなり、趣味は行動実験では？と思うほどです。結果、社交不安は改善し、ほぼ支障を感じなくなりました。

今回の NFBT 学術会議でも、不思議なことが起こりました。参加者の先生方のお話の面白さに心躍り、所属する京都支部の先生方から事例発表の感想をいただき、温かな雰囲気が銭湯のようで居心地よく、気づけば楽しく話していました。それ以来「自分は社交不安だったのか？」と自己認識が揺らいでいます。そういえば、私は話したい欲が強まると、むしろ積極的に話すほうです。夫とは初対面から結構話しましたし、趣味が合う友人とも話が尽きません。相互作用により、個人特性と思っていたものが揺らぐ、かつてない体験でした。

事例発表でも、SV を受けることで、「クライエントさんの個人特性」から、「個人間相互作用」へと私の視野が広がった過程を報告しました。発表準備において力強いエンパワメントと温かなご指導をいただいた岩本脩平先生、そして、明日からの臨床で役立つ示唆をくださった座長の奥野雅子先生、学会関係者の皆さま、心よりお礼申し上げます。今後も精進いたします。

奨励賞ご感想

また、若手研究者が対象の奨励賞は、櫻庭真弓先生が受賞されました。奨励賞は、ブリーフセラピーおよびその隣接領域に関する理論または応用について、内外の研究誌等に掲載された優れた論文または著書等の執筆者に贈られる賞です。

名誉ある賞を受賞された櫻庭先生からも、受賞のご感想を頂戴しておりますので、ぜひご一読いただき、ブリーフセラピーの研究について考えてみる機会になりましたら幸いです。

櫻庭　真弓（仙台支部）

このたびは、NFBT 第 15 回学術会議において、奨励賞をいただきまして、ありがとうございます。

今回、奨励賞をいただいた論文は、不登校の予防として、解決志向短期療法に基づくワークシートのプログラムを中学校で実施し、その効果を検討したものです。私が大学院に入学した年から、約 3 年間にわたって調査をおこないました。中学校の先生方をはじめ、多くの皆さまにご協力いただいたおかげでまとめることができた研究でしたので、今回表彰していただいたこと、大変嬉しく思います。

論文の執筆にあたってご指導いただきました若島孔文先生、一緒にワークシートを考えていただきました高木源先生、調査実施にあたってご協力いただきました水上範子先生に、この場をお借りして、改めてお礼申し上げます。この論文を読んでくださった方々が、解決志向短期療法に興味関心を持ってくださり、学校現場で実践することに対して、より前向きになっていただけましたら幸いです。

今回の NFBT 学術会議は、2019 年度の仙台大会以来、久しぶりの対面での参加となりました。また、今年は私が就職してからはじめての学術会議への参加で、ものすごく時の流れを感じました。大学院に在学中は、毎日のように先生方や同級生、先輩後輩の皆さんと、ブリーフセラピーや研究について話すことができましたが、就職したいまとなっては、こうした機会がとても少なくなりました。

今回の学術会議で、久しぶりに先生方や先輩方、同期、後輩の皆さんとお会いでき、とても懐かしい気持ちになったと同時に、とても嬉しかったです。研究発表やシンポジウムなどを通して、刺激を受け、自分の仕事や研究に生かしていきたいと感じる点がたくさんありました。

私は現在、福島県いわき市にある、いわき短期大学で、保育者を目指す学生に対して心理学を教えています。保育者の養成に携わるようになってから、保育者はいつでも責任を持って子どものために考え、問題や困難な状況に対しても積極的に解決していこうとする姿勢が求められるということを実感しています。

このような保育者の姿勢を育てていくために、ブリーフセラピーは大いに役に立つと思い、日々の授業やゼミ活動のなかで、ブリーフセラピーの考え方や技法などを学生たちに伝えています。教えるということの難しさを痛感する毎日ですが、学生たちが楽しみながらブリーフセラピーを学んでいけるように、ゲーム形式にしてみたりと、日々いろいろと試行錯誤しています。

今回、学術会議に参加してみて、多種多様な分野の先生方が、それぞれ熱い思いを持って、ブリーフセラピーを学んだり実践したりされているのだなと、しみじみと感じました。日々、学生指導や研究のことで悩むことも多いのですが、そんなときも、ブリーフセラピーを生かして頑張ろうと思うことができた学術会議でした。

改めて、ありがとうございました。来年の学術会議も、いまからとても楽しみです。

対面 WS 振り返り

下川　恵（銀座サロン）
＊佐藤先生 WS

いつも期待を裏切らない佐藤先生。今回は諸葛孔明も驚きの孔明佐藤で入室。明るい雰囲気ではじまった WS。ユーモアから入るとはこれぞまさにブリーフセラピー、初心に返る気持ちでした。

印象に残ったのは三つ。一つ目は、認知の歪みを治せば治すほど落ち込む人もいること。本人以外に家族や関係者を入れて、事実確認やコンプリメントをしながら見通しを立てたり環境調整したりすることは、本人に変化を求めずありのままを認めることにつながるので、本人の負担も少ないと感じました。二つ目は、治療が進むと焦りから落ち込みに変化し、その後元気は出てきたが仕事などのやる気が出ないターンがあり、これは自死につながりやすいこと。先生は、意欲低下は最後によくなるということを事前に説明しておくことが大切と仰っていました。三つ目は、何が正しいかではない・正しいことは有害になることもあること。正しさに囚われず、あれもこれも考えることが大切なのは、まさにブリーフセラピーの得意とするところだと感じました。

質疑応答では、大事な疑問から素朴な疑問までざっくばらんに話せる雰囲気や、佐藤先生が精神科医の立場で回答されるターンと、ご参加の先生方が経験から回答されるターン、フロアを巻き込んで場が作られる感じは、佐藤先生の懐の深さ、先生方の温かさを感じました。光のようにあっという間の時間でした。佐藤先生になんだか癒されました。

鳥巣　千世（大阪支部）
＊若島先生 WS

今回、はじめて対面の学術会議に参加しました。WS 受講前、YouTube Wakaken Ch『短期療法の匠の技を覗き見!!』で先生の面接を拝見していたときはスリー・ステップス・モデルを存じ上げず、クライエントに不安が一番強かったときのことを具体的に尋ね、そこからスケーリングクエスチョンをおこなう流れの美しさに感動したのをよく覚えています。

若島先生といえば、ユーモア沢山の面接や柔軟な介入が印象的ですが、動画では第 2 ステップの、クライエントの自然回復に着目したスケーリングクエスチョンが印象的でした。ロールプレイですがあまりに見事で「これは世に広めねば」と、同期や友人に動画を勧めています。

多くのクライエントは、不安や苦しみで一杯で面接にこられます。私は例外探しで「不安や苦しみで一杯ながらも何とかやってこられた」と労い、リフレーミングし、クライエントの本来の力に着目していました。スリー・ステップス・モデルは加えて、一番苦しいときと現在との差異を実感してもらい、自然回復していく展望を持ってもらえる点が素晴らしいです。「今は苦しくてもいずれよくなる」という期待を持ちやすいのではないでしょうか。

また、私は今まで「何が役に立ったか」と質問していましたが、WS で教わった「やってよかったこと・やめてよかったことは何か」という質問も衝撃的でした。不登校の子どもを学校に行かせようとする声掛けをやめると子どもが元気を取り戻すことがあるように「やめたこと」でも悪循環を断ち切るのに役立つことを学びました。

もっと多くの学びがありますが、字数制限で以上になります。若島先生のユーモラスな語りであっという間の 3 時間でした。若島先生、臨床が楽しみになる素敵な WS をありがとうございました！

清水　渓介（名古屋支部）
＊戸田先生・浜野先生 WS

戸田先生、浜野先生、素敵な WS をありがとうございました。大会参加でまず悩んだのは「どの WS に参加しよう？」でした。どれも魅力的で、分身してすべて参加したい…そう思い眺めていると「百短夜行（百鬼夜行）」という WS らしくないタイトルに惹かれました。カウンセリングオフィス東京のトレーニングを体験できるらしい。いつもシンポジウムでお見かけする方々がどんなトレーニングをされるのか、所属支部と異なるトレーニングも体験しようと申し込みました。

WS では、グループワークとロールプレイを中心に、プラグマティズムやコンプリメントを体験的に学びました。一つ目のワークは「できる限り非常識で有効そうな介入を考える」ものでした。つい常識的な介入が頭に浮かびますが、グループで協力し、できる限り非常識的で面白く、有効そうな介入を考えようと頭を捻りました。非常識的でも有効な介入もありうるということを頭に置かないと、型に囚われない介入は思いつかないと実感することができました。また、ロールプレイを通して、コンプリメントをするにはまずクライエントの話をしっかりと聴き、コンプリメントの材料を集めること、「すごい」や単発のコンプリメントに終わらず言葉を紡ぐこと、コンプリメントする側が自己一致していることなどのエッセンスを学べました。戸田先生から、ブリーフセラピーの学びはとにかく仲間と練習し、わからなくてもとにかくやってみることで楽しさを感じられるとのお話がありましたが、まさに参加者の皆さんとともに、体験を通して楽しく学ぶことのできた WS でした。これで私も「百短夜行」の一員になれたはず…!?

山本　景巳士（外部参加）
＊戸田先生・浜野先生 WS

私が WS 受講を決めたのは、奥山先生の紹介で浜野先生の講義を直近で受講し、その丁寧で簡潔な説明が印象に残ったからでした。私はブリーフセラピーを学び始めたばかりで、理論もですが特に技法に関心がありました。ブリーフの体系化された技法は、私のような初学者でも「実践に用いてみようかな」と一歩を踏み出させてくれます。

WS 前半で理論と技法の講義、後半でコンプリメントに関するロールプレイがありました。非常識にみえる変な介入を模索すると、常識の枠を越えた柔軟な介入を発見する手がかりになるとお聞きし、枠を越えた発想の難しさと大切さを実感しました。ロールプレイでは私の悩みだったコンプリメント乱発に「頻用ワードを禁止する」とヒントをくださりありがたかったです。WS を通じて、知識として知っているだけのブリーフから活用が想定できるブリーフへと私の中で変化があったので、今後も学んでいきたいです。

白井　元規（外部参加）
＊椎野先生 WS

今回、私ははじめて対面の NFBT 学術会議に参加しました。参加した理由は「生の空気を味わって学びたい」「開催地に行きやすい」「少し旅行気分♪」などありますが、最後の一押しは『コンプリメント秘伝』に心惹かれたことです。

日々の臨床で、どんなアプローチを選んでもコンプリメントは不可欠な要素だと感じると同時に、一歩間違えると逆効果になるリスクも感じます。ゆえに、少しでも効果的なコンプリメントの仕方を知りたいと参加しましたが、…圧巻でした。椎野先生が軽快なトーンで詳らかにされた内容はまさに「秘伝」で、会場限定 WS の意味も分かった気がします。

コンプリメントの際の、セラピストとクライエントの関係の丁寧なアセスメントの重要性に加えて、WS では「自然な会話の流れのなかにいかに効果的なコンプリメントを埋め込むか」と強調されていました。そのために「セラピスト自身が得意なコンプリメントスタイルを知っておく」「目の前のクライエントに刺さるのはどんなコンプリメントスタイルか考える」ことも教えていただきました。それぞれのスタイルを戦国武将に例えておられ「たしかに！なるほど！面白い！」と感嘆符がいっぱいでした。明日の臨床からすぐ活用できる工夫がちりばめられていました。最後に、両親それぞれの視点から語られる架空事例を見ながらグループで効果的なコンプリメントを検討したのですが、自分にない着眼点を知ることができる機会になり、これも勉強になりました。

もっと詳細に書き連ねたい気持ちはやまやまなのですが「秘伝」である以上ここで留めます。椎野先生、第 2 弾の開催をよろしくお願いいたします！

小牟禮　尚子（京都支部）
＊平泉先生 WS

ブリーフセラピーを学び始めて日が浅い未熟な私が感想を書くことに不安と畏れを感じて書いておりますので、理解に未熟な部分があればご容赦ください。

平泉先生の WS は、受講者の自己紹介と受講するきっかけの紹介からはじまりました。すでに遠隔相談を実践中の方々も「実践への不安や困惑を抱えている」と仰っていたのが印象的でした。

実は、私は学術会議初参加で、どの WS を選択したらいいか、どれも聴きたいと悩み続けておりました。締切ギリギリまで悩み、今の自分に必要なテーマはなにか、メタ認知的に問いかけて出した答えが「現時点で、情報通信機器を用いて遠隔相談を実践する不安」だったのです。まさに、皆さまの受講理由と同様の不安を抱えての WS 参加でした。

WS は、遠隔心理療法の理解や留意点など、受講者の疑問に回答いただく形式でした。『遠隔コミュニケーションには三重の不安（遠隔相談・相談行為・相談内容）があるが、しっかりと準備し、手順とプロトコルをふまえて実施すれば、対面面接と同様に作業同盟を構築でき、遠隔心理療法を提供できる。非言語情報や臨場感、ニュアンスは受け取りにくいが、工夫により相互の存在感を伝え、高めることができる…』

平泉先生にはユーモアたっぷりにお話しいただき、受講者の不安や疑問にお答えいただきました。デモンストレーションでは、遠隔相談ならではの情報の加え方を、臨場感をもって演じておられました。役者だな～と思いつつ、実際の遠隔相談を受けていると錯覚するようでした。痒い所に手が届く情報の提供、嫌みのない口調で安心して相談できる場を作っていかれました。自分が再現する自信はありませんが、エッセンスは持って帰ろうと必死に学ばせていただきました。

遠隔心理療法は通信機器を用いた心理療法で、どこからでもアクセスできる利便性という利点を得るにはリスクもありますが、リスクを減らして安心・安全に実施する方法を伝授いただきました。後日遠隔相談で、教えていただいたコツを早速実践し、無事成功しました。平泉先生、大会運営してくださった実行委員の皆さま、素晴らしい学術会議をありがとうございました。

ブリーフセラピスト、宴会部長になる

NFBT 学術会議において、毎年、参加者同士の貴重な交流の場となっている、懇親会、そしておなじみの『合コン企画』。

私たちがブリーフセラピーを学ぶにあたり、ともに学ぶ仲間を得ていくための下地となる交流や親睦の場を作りあげてくださっているのが、われらが宴会部長こと、中島卓裕先生です（いつみても、いい笑顔です）。

中島先生からは、過年度の交流会企画からずっと抱いてこられた熱い想いであったり、今年度の企画・運営を終えられてみての率直なご感想をお伺いしました。

中島　卓裕（名古屋支部）

交流会企画にご参加くださった皆さま、ありがとうございました。グレゴリー・ベイトソンと同じ誕生日の中島卓裕です。コロナ禍での開催となった、日本ブリーフセラピー協会第 12 回学術大会から数えて、今回で 4 年目となる交流会企画を担当させていただきました。気づけば 4 年目、なんだか早いような、いろいろあったようなという感じで、感慨深いです。

私はそもそも、2018 年度、横須賀にて開催された、第 10 回学術会議から、この日本ブリーフセラピー協会および学術会議に参加させていただくようになりました。横浜大会において、いまではラジオ企画『Brief Night NIPPON!』のメインパーソナリティーを務めておられる掛井一徳先生と一緒に、学術会議がはじめて同士の二人で、ワクワクしながら参加したことを、いまでもよく覚えています。

はじめての NFBT 学術会議に、非常に高い期待をもって参加をしたのですが、その期待をはるかに超えるくらい、充実した時間を過ごすことができたことに心から感動したことは、いまでも忘れることができません。学術的な大会であるにもかかわらず、“合コン”なる企画があり、その字面の不思議な魅力に吸い込まれるかのように、気がついたら私も、自然と足を運んでいました。その“合コン”の会場は、まさに「心理的安全性」にあふれた空間が作り上げられていました。ボードゲームなどの企画を通して、初対面の方々とも自然とお話ができ、一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

いま振り返ってみると、この 4 年間の交流会企画の企画・運営は、そのときの自分の感じたことが原動力となっていたように思います。あのときの純粋なワクワク感を、皆さまにももっと広められたらという純粋な思いで、その原体験をひたすらに追いかけ続けていたような気がします。

今回の京都大会では、交流会企画として、懇親会と合コン企画に携わらせていただきました。改めて振り返ってみると、スタッフである私も、終始笑いながら過ごさせていただき、自分自身、とても楽しい時間を過ごすことができました。この気持ちが自分だけのものではなく、参加された皆さまにも、少しでも同じように楽しいと感じていただけておりましたら感無量です。

憧れの“合コン”に、こうして携わらせていただくことができたのは、自分にとっても大きな一歩だと感じています。このような機会をくださった京都支部の皆さま、一緒に“合コン”の企画・運営をしてくださった神戸支部の皆さま、そして、一緒に“合コン”をして盛り上げてくださった参加者の皆さまに、心より感謝申し上げます。

これからも、たくさん一緒に“合コン”しましょう！ありがとうございました！

フォトギャラリー

RIN

ンセリングに活かす栄養精神医学
メンタルヘルスは食事から～
奥平 智之
おくだいら ともゆき
療法人 山口病院 副院長（埼玉県）
日本栄養精神医学研究会 会長

ブリーフセラピーもいい
正統派精神医学もね♪

日本ブリーフセラピー協会　第 15 回学術会議　御礼

日本ブリーフセラピー協会　第 15 回学術会議
大会長　伊東　優（京都支部長）

今年は開業と同時に、今回の日本ブリーフセラピー協会学術会議を担当していたわけですが、10 月末をもって無事閉会となりました。ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

たいかいちょーとは名ばかりで、個人的な貢献は本当に申し訳ないくらい小さくて反省しております。ちょうど、京都大会の事務局が発足したとき、職場でのっぴきならない事態に巻き込まれており、いまいちテンションが乗り切らないまま、ズルズルきてしまっていたと思います。実務面では、本当に京都支部のメンバーをはじめとした実行委員に助けられました。素晴らしすぎました。このご恩は一生忘れません。

ちょっとここで取り上げることのできないくらい、膨大な事務作業の統括をしていただいた事務局長の岩本先生、会計＆参加者管理（＆お菓子担当）で本当に細やかなおもてなしの環境をつくってくださった田辺先生。それから、限られた予算で分かりやすくかっこいいホームページをつくってくださった石黒先生、会場との密な連携をしてすばらしい会場設営をしてくださった臼井先生、実は本業なんじゃないか説がでるくらい機材班として完璧な収録をしてくださった中谷先生、広報・SNS 担当として我々が驚愕するくらいの積極的な PR 活動を展開してくださり新規参加者の爆増に貢献してくださった福田先生、各セクションの細かい仕事を横断的に駆けまわりなんでもこなしてくださった波多野先生、当日運営においてけっこう評価されるクロークのオペレーションと完璧な二次会セッティングを準備してくださった志田先生、司会進行として完璧に回していただいた土居先生、それから交流企画・懇親会司会で最高に盛り上げてくださった中島先生、それから看板娘として受付・会計として下支えしてくださった神戸支部の岩崎先生、林先生、竹下先生、当日ボランティアで駆けつけてくださった中村先生、清野先生、太田先生、堤先生、ほか学生スタッフの皆さま。NFBT 本部から温かくも冷静に的確なアドバイスをしてくださった平泉先生、それから深夜まで LINE 会議にお付き合いいただきなんでも相談できる環境をつくってくださった理事長の生田先生。

ほかにも、大会を盛り上げるべく、広報において、他学会・各団体への広報や、積極的でユーモラスな SNS での PR をしてくださった若島先生、佐藤先生、森川先生、喜多見先生、掛井先生、戸田先生、WS の PR 動画も作ってくださった新谷先生、ほか支部長、古参の先生方。また、大会企画コンテンツのほうで、ご快諾いただき本当に充実した WS を実施してくださった、若島先生、佐藤先生、椎野先生、平泉先生、戸田先生、浜野先生。対面ならではの、その場しか聞けない貴重な場をつくってくださいました。とくに、佐藤克彦先生は、プライベートのご予定もあるなか、急遽 WS を引き受けていただき、労力を惜しまず支えてくださいました。感謝と尊敬しかありません。ラジオ企画を安定のクオリティで仕上げていただき、出演の際にも上手に話を引き出してくださった掛井先生。それから、B-1。事前準備が膨大な B-1 企画の準備をプロ並みのクオリティで仕上げてくださった井上先生、齋藤先生、京都支部の福田先生（2 回目）。大変盛り上がったオープンチャットを整備してくださった山形支部の伊井先生と樋口先生。最後に、基調講演の奥平先生と田原様にも、細やかに打ち合わせをしていただきまして、限られた資源のなかでもご登壇に応じていただき、大変感謝しております。

実行委員や各コンテンツを担っていただいた先生方が素晴らしすぎて、ほぼ僕の貢献はなかったのではないかと思ってるのだけど、精神的にというか、なんだか脳内が忙しくてせわしなくて、SNS もすっかりご無沙汰でございました。大会を終えてひじょーに安堵しているので、結構ナーバスになっていたのでしょう。

とはいえ大会を担当してみて改めて思ったのは、このセラピー、あるいは協会に集まるセラピストたちの人間力の高さですね。なんかね、簡単に一言でいうと誰もイライラしてる人がいないの。これはすごいことですよ。事務局メンバーも、講師陣も、また参加者も。面倒なことや嫌なこと、批判的、ネガティブに作用することをいう人が全然いない、仮になにか問題があったとしても誰も嫌な顔ひとつせず受け止め解消していく。本当にあたたかで前向きなムードに包まれた学会で、若手もベテランも入り混じる中で、若手を萎縮させ芽を摘むような批判をする人、マウントを取る人が本当にいない。誰もが、オープンマインドで真剣な好奇心に溢れ、多様性を許容し開放的で、あたたかで（ブラックではない）ユーモラスなムードに満ちている。そのうえ謙虚。

これは身内だからと指摘すべきことから目を逸らし、なあなあで済ませるような馴れ合い主義だからということではない。お互いを高め合うための意見交流は惜しまないし、あくまでも相手を尊重するあたたかなムードの中で、それを本当に謙虚に吸収し合うんです。こういう基本的な姿勢や態度って、ふだんの臨床への向き合い方にも反映されると思うので、ふだんの臨床もそうなんだろうなと思える方々ばかりで、本当に尊敬します。始まる前より終わった後のほうが元気になれました。今後とも、引き続きよろしくお願いいたします。

お顔が浮かぶ先生方を感謝と尊敬とともに思い浮かべながらしたためていたら大変長くなりましたが、万が一、私の顔が浮かんでないみたいだけどどういうこと？と思われた先生がおられましたら、クレームを受け付けています。感謝と尊敬を増量したうえ、厄除け、無病息災、健康長寿、家内安全、商売繁盛、開運、昇格昇進、夫婦円満、恋愛成就も合わせて祈願させていただきます。

日本ブリーフセラピー協会　第 16 回学術会議　新潟大会のお知らせ

2024 年 8 月 31 日（土）･9 月 1 日（日）

日本ブリーフセラピー協会　第 16 回学術会議
大会長　小林　智（新潟支部長）

「Anyone who has never made a mistake has never tried anything new.」
～間違えてもいい、腕白に物語ろう！～

NFBT 学術会議が新潟ではじめて開催されることとなり、その大会長を仰せつかりましたこと、大変光栄に思います。長らく仙台で諸先生方のもと、ブリーフセラピーを考究してきた自分にとって、2019 年の新潟への異動は、ブリーフセラピストとして独り立ちできるかを試される試練だったのかもしれません。第 16 回学術会議の成功を以って、これまでご指導いただいた先生方に、「新潟のブリーフセラピーはもう大丈夫だ」と思っていただけるように準備に励みたいです。

さて、第 16 回学術会議のテーマを冒頭にお示ししました。英語で表記されているものは、アインシュタインの名言として語り継がれているもので、「間違えたことのない人は、新しいことにチャレンジしたことのない人だ」という意味になります。これに対して、日本語で書かれているものは、『解決の物語から学ぶブリーフセラピーのエッセンス』（狐塚・若島, 2015）の序文において、若島先生が書かれていた言葉です。

新潟でブリーフセラピー以外のセラピーを身近に感じることが格段に増えるなかで、私自身も、第 14 回福島大会や第 15 回京都大会のテーマに接続する「ブリーフセラピーらしさとは何だろう」という疑問に直面しました。そして、さまざまなオリエンテーションの先生方との交流やディスカッションを通じて、その特徴が「プラグマティズム哲学」にあることを再認識するに至りました。

Social-good や Correctness について盛んに論じられる昨今にあって、社会が絶対精神に向けて歩みを進めるプロセスを“テーゼ”と“アンチテーゼ”の止揚による合（ジンテーゼ）への到達とした、ドイツ観念論哲学者ヘーゲル（G. W. F. Hegel）の思想が思い出されます。

社会を前進させようとするその意気やよし。しかし我々は、唯一善の追求が独善へと至り、それが人間疎外を生み出してきた不幸があったことを、歴史のなかに見つけることができます。プラグマティズム哲学が持つ可謬主義的性格は、多様な出自や背景を持つアメリカにおいて、連帯への希望を抱かせる思想だったのです。個々の多様性を包摂しつつ新たな連帯を作る、そのために私たちは、間違ってもいいから、「本気で、そして腕白に語り合う必要があるのだ！」ということを、プラグマティズム哲学の実践者として見つめ直す機会に第 16 回大会がなることを願います。諦観や放任や無秩序を擁護するためではなく、支援と連帯のためのプラグマティズム、それが新潟大会のメインテーマです。ぜひ新潟にお越しください。

編集後記

ニュースレター第 11 号、京都大会特集をお届けしました。

第 15 回大会は、久しぶりに対面重視の大会となりました。充実したコンテンツで多くの学びを持って帰っていただけたことも、本ニュースレターから感じていただけることと思います。また、ニュースレターでは取り上げることができませんでしたが、研究発表などのオンラインコンテンツで学びを深めることもできました。

運営側を経験してみて、学術会議はたくさんの先生方のお力で成り立っていることがよくわかりました。京都支部のみならず、全国のたくさんの先生方に支えていただき、終始楽しく運営することができました。本当にありがとうございました。

次年度の新潟大会も楽しみです。

（No.11 担当：田辺　瑠美）

NFBT
News Letter
No.11

発行：

日本ブリーフセラピー協会

日本ブリーフセラピー協会　News letter 編集委員

- 花田　里欧子（東京女子大学）
- 田辺　瑠美（龍谷大学こころの相談室）
- 福田　凌（カウンセリングオフィス SHIPS）

お問い合わせ先：nfbtkyoto@gmail.com