

通常の心理カウンセリングは、過去にさかのぼって問題の原因を追究し、その原因を取り除くためにさまざま心理療法を用いながら支援を提供します。このような手法を問題志向アプローチといい、

ナビゲーター

カウンセリングだけでなくビジネスにおいても問題や原因を追求することは解決のための重要なステップだと考えられています。

しかし、問題が複雑に絡みあっている場合やなかなか解

理論と私の実践

産業カウンセリング

◆ 4

決の糸口が見つからない場合はいたずらに時間だけが過ぎてしまい、なかなか前に進むことができないことがあります。また、自然災害や事故、事件などの危機的状況に遭遇し、深刻なストレスを体験した場合などは、過去を振り返ること自体が負担となることもあります。

このようなときに有効な手法として開発されたのがソリューション・フォーカスト

ソリューション・フォーカスト・アプローチ

・アプローチ（解決志向アプローチ・以下SFA）です。SFAは問題や原因を追究するのではなく、未来の解決した状態を思い描きます。「何がいけないのか」ではなく「どうすればより良い状態になるか」に焦点を当て、本人が既に持っている力や強み、そして利用できる周囲の資源に焦点を当てて改善を図る手法です。カウンセリングに訪れる人の多くは、過去の

とらわれから抜け出すことが出来なくて困っています。そのような時には、SFAを活用して過去から未来へと視点移動して、解決策を考えていきます。

例えば、職場の人間関係のトラブルで退職を余儀なくされた人が、理不尽さや怒り、不安などから、次の就職活動の第一歩が踏み出せないという相談を受けることがあります。この場合、具体的な出来事を聴

未来の解決した状態を思い描く

いていく中で、不快な感情を表現してもらうことは大切ですが、問題の原因を追究することは、不快な感情を増長したり、他罰的になったりと問題の解決に至ることが余計に困難になることがあります。この相談者にとつて今、必要な支援は、過去を振り返ることではなく、次の就職活動の第一歩を踏み出すことにあります。そのためには、次の職場でのありたい姿を想像し、その姿を得るために利用できる自分自身のキャリアや能力、強みに目を向けていただき、今、何をしたらよいのか具体的な行動プランに落とし込みます。自分のありたい姿がイメージできると、次の第一歩を踏み出すエネルギーが沸き上がってくるようになります。

問題の棚上げではないか？ 根本的な解決には至っていない！とお叱りを受けるかもしれない！とお叱りを受けるかもしれない！が、実は、「問題の棚上げ」はストレスから自分自身を守るストレスコーピングの有効な方法の一つです。

【日本産業カウンセラー協会 執行理事・国家資格キャリアアコンサルタント 清水達也】

（火曜日掲載）

