

## ■書評

坂本真佐哉, 黒沢幸子 編, 日本評論社,  
2016年

### 不登校・ひきこもりに効くブリーフセラピー

八巻 秀(やまき心理臨床オフィス・駒澤大学)

2016年のブリーフサイコセラピー学会の六本木大会における学会企画シンポジウムでも、「ブリーフ」の再定義が話題になっていましたが、「ブリーフ」、あるいは「ブリーフセラピー」とは、何か? という問いは、この学会において、常に問い続けていくべき永遠のテーマ(?)であろうと思います。

その「ブリーフセラピーとなんぞや?」というテーマをベースに置きながら、不登校・ひきこもりといったケースへの対応を通して、現在バリバリ最前線で取り組まれている臨床家の方々が、「ブリーフセラピーって、こう考えながら、こう実践することなんじゃないの?」と、わかりやすく答えてくれているのが、この本です。

読後感は一言、「超読みやすくて、面白い!!」

私のような読書が苦手(かつ、皮肉にも、このような書評や読書感想文も小学校時代から苦手!)な者にとっても、執筆者お一人お一人の文章が、とても読みやすく、一人一人のブリーフ的臨床実践をイメージしながら、あっという間に(というのは大げさかな?)読み進めていくことができました。

ところで、心理臨床の業界では、相変わらず精神分析系の新しい書籍が、毎月のように次々と出版されています。そのせいかどうかはわかりませんが、相変わらず世間一般の人々の認識は、「心理学＝精神分析」という印象は、まだまだ根強いですよね。このネットの時代においてさえも、書籍という媒体は、まだまだ世の考えを生み出す大きな力になっているように思えます。本を出すことによって、マスコミを含めた様々な人々に認知され、その本が売れば売れるほど、その著者が講演会やテレビなどのマス

メディアなどに呼ばれ、さらに認知が広がって、またさらに本が売れて行く～という循環が起こる。本を出版することによる世の中の認知の広がりとは、とても大きいものだと、つくづく思います。

確かにフロイトも、昼間は診療し、夜は論文(あるいは本の原稿)を執筆するという生き方を生涯続けた人であったと言われています。そう考えてみると、「書く人」であったフロイトが生んだ精神分析は、「書くこと(＝本になること)」という行為の中から生まれ、そして臨床実践していくという1つの強力なシステムの中で作動し続けている営為と言えるでしょう。

では、ブリーフセラピーはどうなのでしょう?

もちろんブリーフを志向している臨床家や研究者の中でも、書くことに長けている人はいらっしゃいますが、私の印象では、ブリーフを志向する方は、書くよりも「話す／語るのが上手な人」の方が多いように思います。「書く／執筆する」という過去の記録あるいは未来への遺産的行為が先行するのではなく、「語る」という今から未来を生きていくライブ感覚を大切にしている方が、ブリーフセラピストには多いように感じるのは、私だけでしょうか? 亡くなられた森俊夫先生の文章を読みなおしてみても、まるで今まさに森先生が読者に語りかけてくれているように書かれているな～とあらためて感じます。

そう、精神分析家が「書く人」であるのに対して、ブリーフセラピストは「語る人」なんだと思います。

これまで起こってきた過去の問題にとらわれず、現在から未来を見据える未来志向のブリーフセラピーを実践しているからこそ、その実践者が書かれる文章は、まさに「今を生き、未来に向けて語っている」ように感じるのかもしれませんが。その語るように書かれる文章を読むと、執筆されたお一人お一人の人柄もまた不思議と自然に滲み出てくるように感じます。

さて、寄り道はこれくらいにして、この本についてのお話に戻しましょう。

この本の「はじめに」は、編者のお一人である黒

沢幸子先生(目白大学)が書かれています。ここを  
読んだだけでも、この本の面白さ・ユニークさがふ  
んわりと柔らかく伝わってきて、まさに「読者を読む  
気にさせる前書き」ですね。執筆者一人一人の内容  
に丁寧にコメントを挟んで紹介しながら、不登校・  
ひきこもりという“膠着した時間”から“新たな時間”  
への誘いという黒沢先生独自の考え方が描かれて  
いる、「黒沢流ブリーフ精神」が大いに伝わってくる  
見事な小論になっています。ここを読むだけでも、  
この本の全体像が手に取るようにわかります！(だ  
からと言って、書店で「まえがき」だけを立ち読みで  
終わったらダメですよ～！)

もう一人の編者、坂本真佐哉先生(神戸松蔭女  
子学院大学)は、第1章「困難どこを乗り越える支  
援のポイント」と補章「ブリーフセラピーとブリーフサイ  
コセラピーのブリーフなお話」の2つを執筆されて  
います。第1章は、不登校・引きこもり支援は何を目  
標に行うのかということを中心に、ブリーフセラピー  
と他の心理援助との違いについて、事例を示し  
ながらわかりやすく説明してくれています。はじめて  
“ブリーフ”という発想に出会う人にとっては、うって  
つけの小論と言えるでしょう。私もこの部分は、ブリー  
フセラピー入門などの初級者研修などで、ぜひ  
パクらせていただきます？！(坂本先生！よろしい  
ですよ～？笑) もう1つの補章は、本学会の会  
員でもはっきりと説明できる人は実は少ない「ブリー  
フセラピーとブリーフサイコセラピーの違い」を、こち  
らもとてもわかりやすく解説してくれています。「そん  
な違いなんて、どうでもいいじゃん！」というブリーフ  
的センスをお持ちの方(!?)であっても、その違い  
にこだわる人達にちゃんと説明できるようになるた  
めにも、ぜひ読んでおきたい1章です。

他にも本学会会員なら誰でも知っている豪華な  
執筆陣！(これもちょっと言い過ぎ?) 簡単に執筆  
陣をご紹介しますながら、それぞれの小論における「キ  
ーワード」を、私なりに書き綴ってみます。

まず第1部は、前述の坂本先生に加えて、田中

ひな子先生(原宿カウンセリングセンター)が「クライ  
エントの会話の部屋に招かれた客であるセラピスト」、  
安江高子先生(関内カウンセリングオフィス)は「コミ  
ュニケーションが変わる、支援者にできる会話のコ  
ツ」、そして田中究先生(関内カウンセリングオフィ  
ス)は「エリクソンの自然的志向とバリデーション“こ  
れでいいのだ!”」、これらの言葉をキーワードに、  
各執筆者がブリーフセラピーの発想と技法を、事例  
を通して紹介してくれます。

そして第2部は、様々な臨床現場からの実践報  
告。喜多徹人先生(神戸セミナー)は「ブリーフセラ  
ピーの実践ができる大学受験予備校校長の反省?!」、  
浅谷豊先生(高等学校教員)は「ブリーフ  
セラピーをかじってしまった高校教員」、田崎みどり  
先生(長崎純心大学地域連携センター)は「家族ぐ  
るみ、病院ぐるみのセラピー実践(精神科病院)」、  
長沼葉月先生(首都大学東京)は「青鬼役としての  
スクールソーシャルワーカー(社会福祉の現場)」、  
西川公平先生(CBT センター)は「ブリーフセラピ  
ストじゃないと言って、ブリーフセラピーをやっている  
認知行動療法家?!(スクールカウンセリングの現  
場)」、柴田健先生(秋田大学)は「児童相談所らし  
さを出さない支援」、そして最後は、この本の元にな  
った心理臨床学会の自主シンポジウムで、指定討  
論の役割をしてくださった安達圭一郎先生(神戸松  
蔭女子学院大学)による「対人関係療法による一事  
例」を丁寧に描いてくださっています。

どうですか? このようにただキーワードを並べて  
みただけでも、執筆陣によるユニークなブリーフセ  
ラピーの臨床実践の多様な語り、まさにポリフォ  
ニーが聞こえてくるようじゃありませんか～?!

ぜひ直接この本を手にとって、各執筆者の「ブ  
リーフ語り」を聴くように読んでみてほしいです  
ね。今、まさに生きている“ブリーフセラピー”を  
味わえる本として、ブリーフ初心者から超ベテ  
ランまで、幅広い層にぜひ読んでいただきたい  
本です。強く強くおススメします!