

令和7年度 家庭教育支援フォーラム

「令和時代の家庭支援教育の在り方～不易と流行」



# 家庭教育支援に活かすブリーフセラピー

浅井 継悟

(北海道教育大学)

キーワード

例外  
(Exception)

# 私たちの思考の特徴

悪いところ/うまくいっていない所に目が向きやすい

- ★ うまくいっている時はその理由を深く探ろうともしないが、うまくいかなくなると、途端にその理由を探そうとする。
- ★ うまくいかなかったことを過度に一般化してしまう
  - ➔ 「いつも遅刻してばかりだ」「どうして、いつも言われないとわからないの？」
  - ➔ 本当にそれは「いつも」なのか？

家庭教育支援において「原因」を探することは、必ずしも最善の方法とは限らない

# ブリーフセラピー

- ★ 基本的な考え方は、問題は24時間、365日起きているわけではない。問題が起きていない「例外」が存在するはずである。
- ★ その例外を拡張していこうという考え方。



# ブリーフセラピー

問題

例外

# 例外の見つけ方

## 責任追及

- ★（一般的には）好ましくないことに対して行われる
  - ➔ 「なぜ？」という言葉には責めるニュアンスが含まれることが多い。

## 成功の責任追及（森・黒沢, 2002）

- ★ 「うまくいった」時、「落ち着いた」時、「そこまでひどくない」時に着目！
- ★ なぜ、うまくいったのかを追及する。
  - ➔ 成功は「完璧な成功」「他者と比較しての成功」ではなく「比較的良いとき（比較的問題が起きていない時）」でOK！

# 気をつけること

## 叱ってはいけないのか？

- ★ 悪かったことを無視するわけではない。
- ★ 良かったことを話すように強要するわけではない。
  - ➔ 「叱ってはいけない教育」「ほめる教育」を行うわけではない。

できていないところにしか目が向かない「叱る」と、できているところもわかっている「叱る」では見え方が違ってくる。

# 効果のある方法を伝えるのではダメなのか？

## 「効果のある」方法とは？

- ★ 誰かにとって「効果のある」と言われている方法でも、必ずしも目の前の子ども、保護者、家族にとって効果のある方法とは限らない。
- ★ 「知っていること」と、「実行できること」との間には壁がある。
  - ➡ 例) ダイエット：お菓子を食べるのはダイエットに良くないことは知っているが、ついつい食べてしまう・・・。



# 現実的な目標へ

## ウェルフォームドゴール

### ★ 家庭で何かルールを決める場合

➡ ルールが、一方的で、非現実的で、抽象的なルールになっていないか？

### ★ 支援の目標を立てる場合

➡ 完全で完璧な理想を目指そうとしていないか？相手に合った現実的な目標になっているか？

誰かが一方的に決めるのではなく、一緒に現実的な目標を決めていく

# 関わる機会が限られている

## シングルセッション・セラピー

★ クライエント（相談者）を支援するためには、例え1回のセッションでも十分な支援が行えるという考え（マインドセット）に基づいて行われるセラピーの総称。

- ➔ 「必ず1回で終結する」ではない
- ➔ 支援提供モデル（service delivery model）とも呼ばれる（Young, 2018）
- ➔ 世界中で研究・実践が進んでいる（Cannistrà & Piccirilli 2021 浅井・浅井訳 2024; Turek, Lewis, Asai, & Joseph, 2025）

関わる機会が一回しかなかったとしても、支援者が何もできないと思えば、何もできなくなる

# 「戸」別最適で協働的な支援へ

ブリーフセラピーの視点から捉えた家庭教育支援とは？

- ★ 各家庭の文化・文脈における「例外」を見つけて広げていく。
- ★ 一緒に目標／ゴールを決めていく。

「個別最適な学び」と「協働的な学び」ならぬ「戸別最適な支援」と「協働的な支援」

# 引用文献

- ★ Cannistrà, F., & Piccirilli, F. (2021). Single Session Therapy. Principles and Practices. GIUNTI. 浅井 継悟・浅井 このみ（訳）(2024). シングルセッション・セラピーー心理臨床の原理と実践 金剛出版.
- ★ 森 俊夫・黒沢 幸子 (2002). 〈森・黒沢のワークショップで学ぶ〉 解決志向ブリーフセラピー ほんの森出版.
- ★ Turek, M., Lewis, S., Asai, K. & Joseph, J. (2025, May 9) Single Session Therapy: Exploring global perspectives. The Psychologist.
- ★ Young, J. (2018). Single-session therapy: The misunderstood gift that keeps on giving. In M. F. Hoyt, M. Bobele, A. Slive, J. young, M. Talmon (Eds.) In Single-session Therapy by Walk-in or Appointment (pp. 40-58). Routledge.