



短期療法を学ぶ会 山形

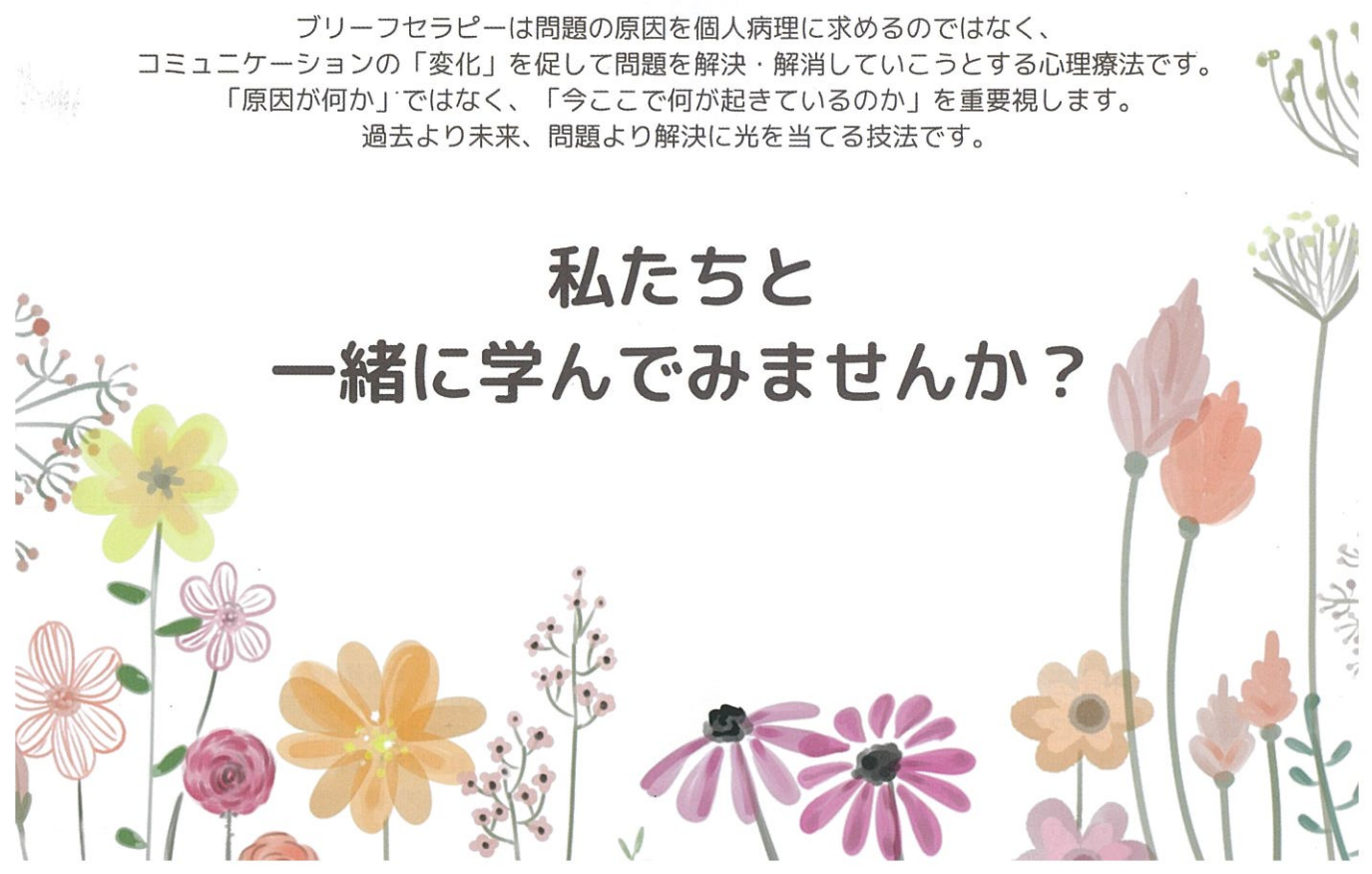
# やまたん

National Foundation of Brief Therapy

## ブリーフセラピーをご存じですか？

ブリーフセラピーは問題の原因を個人病理に求めるのではなく、コミュニケーションの「変化」を促して問題を解決・解消していこうとする心理療法です。「原因が何か」ではなく、「今ここで何が起きているのか」を重要視します。過去より未来、問題より解決に光を当てる技法です。

私たちと  
一緒に学んでみませんか？



短期療法（ブリーフセラピー）を学ぶ会山形は、小野直弘先生（東北福祉大教授）を講師としてお招きし、山形県内の養護教諭を中心とした勉強会としてスタートしました。現在、当会のメンバーは多職種の会員からなり、主に教育領域におけるブリーフセラピーの活用を内容とした勉強会を開催しております。

また、2010年から日本ブリーフセラピー協会の支部となり、東北4支部（岩手、宮城、山形、福島）との合同研修会や全国学術会議など、学びの機会の充実が図られております。



ブリーフセラピーって  
どんなことをするの？

ブリーフセラピーという心理療法を初めて耳にする方も多いのではないのでしょうか？そこで、ブリーフセラピーの考え方をとてもうまく活用された、養護教諭の先生の事例をご紹介します。

あるとき中学生のA子さんが授業時間中に保健室を訪ねてきます。

A子：「先生、私教室にいたくない。」

養護教諭のB先生が話を聞くと、どうやらクラスにA子さんをいじめている生徒がいるようです。A子さんは話しながら泣き始めてしまいました。B先生はひとしきりA子さんの話を聞くと、A子さんにクラス名簿を見せながら次のように尋ねました。

「この中でA子さんを“いじめていない”生徒に丸を付けてみてくれる？」

A子さんは不思議そうに丸付けをしていきます。

A子：「この子とは仲が良くて…。この子は特に何も言ってこないかな…。」

5人ほど丸を付けたあたりでA子さんが言いました。

A子：「…先生、なんだか、もう大丈夫かも」

そうすると、A子さんは教室に戻っていったそうです。

この事例では、A子さんをいじめている生徒のことは聞かず、いじめていない生徒のことを聞いたことが解決につながりました。ブリーフセラピーでは、問題そのものに焦点を当てず、問題の中にある例外的な状況に焦点を当てます。

もっと知りたい！ どういうことなの？ と思った皆様、ぜひ私たちと一緒に学びませんか？

短期療法を学ぶ会山形  
日本ブリーフセラピー協会山形支部

<https://nfbyamatan.wixsite.com/nfby>



定例会：年6回偶数月にオンラインで開催  
交流会：年2～3回対面で開催  
全国学術集会：年1回  
会員には年1回学会誌が配布されます。