

☆子育て広場☆

令和7年1月8日 No.18

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

すまいるルーム

解決志向のアプローチ

今回は、問題解決の方法として黒沢幸子氏が提唱している「解決志向型アプローチ」の考え方を紹介します。解決志向型アプローチは、問題よりも、子どものもつ肯定的な側面に焦点を当てて、そうなりたい自分（解決の姿）を実現させていくものです。キーワードは①変化 ②解決 ③リソースの3つだそうです。

① 変化は絶えず起こっていて、必然である

子どもの成長がすぐには実感できなくても、「必ず変化はしている」という意識をもち、「あなたはあなたらしく素敵に成長する」という前提をもって子どもと関わることが大切です。

少しでも可能性のあるところ、変わりうるところに焦点を当てて「一度でもうまくいったこと」を再度試すことで、うまくいくことを繰り返せるようになり、大きな変化につながります。

② 解決像を知ることで、そこへ向けて進んでいける

私たちは、よく、問題が生じたときには「何がいけなかったのか」と問題に注目し、原因を探しています。ところが、心の問題は原因が1つに限らず、特定できないことが多いです。そこで、「どうなったらいいの?」「10年後の自分はどうなっていたらいいかな?」と望ましい未来や解決の状態を考えさせていくことが役に立ちます。

③ 誰もが、自分自身の解決のためのリソース（資源・資質）をもっている

本人の興味関心、特技、趣味、容姿、持ち味、売り（セールスポイント）などの「内的リソース」、本人の外側にある家族、友達、学校行事、宝物などの「外的リソース」は、誰もがもっていて、売りでもあり、強みでもあります。

うまくいかないとき、ないものを探すよりも、その子ども自身がすでにもっているリソースを見付け、良い方向に使っていくとよいです。

私が、解決志向型アプローチの中で特に共感したのは、「よい例外」の考え方です。少しでもうまくいったときや問題が起こらなかったとき（例外）は、まぐれではなく、すでに起こっている解決の一部だと考えることができるそうです。

私も、すまいるルームでの学習の中で日々子どもたちと接していて、「よい例外」が見られたときに、「うまくいった秘訣は?」と尋ねたことがあります。すると、なぜうまくいったのか、その子なりの言葉で答えが返ってきました。子どもたちがうまくいった体験を言語化することで、自ら、「自分はこういうときにうまくいく」と知り、自信をもって「またやってみよう!」と思うことができました。普段は、私自身も失敗の原因を考えがちですが、「成功の原因」を考えると、こんなにも前向きで、嬉しい発見になることに大変驚きました。

今後も、子どもたち一人一人のたくさんのリソースを見付け、活かしていきたいです。

（参考：黒沢幸子、『ワークシートでブリーフセラピー 学校ですぐ使える解決志向&外在化の発想と技法』、ほんの森出版、2012）