

ブリーフセラピー講演会 & ワークショップ  
～臨床に活かすブリーフセラピー～

# 報告書

若島孔文 先生

東北大学大学院教育学研究科  
人間発達臨床科学 准教授

日時 2016年4月15日（金） 17:00～19:30  
場所 富山大学杉谷キャンパス 多目的研修室

## 目次

|   |       |     |
|---|-------|-----|
| ポスター  | ..... | p.1 |
| ブリーフセラピー講演会&ワークショップ関係報告書<br>富山大学附属病院 総合診療部 北 啓一朗                    | ..... | p.2 |
| ブリーフセラピー講演会&ワークショップ 臨床に活かすブリーフセラピー<br>講演前資料<br>富山大学附属病院 総合診療部 北 啓一朗 | ..... | p.4 |
| 写真集   | ..... | p.5 |
| 参加者内訳   | ..... | p.7 |

# ブリーフセラピー

## 講演会&ワークショップ

### 臨床に活かすブリーフセラピー

【講師】東北大学大学院教育学研究科

人間発達臨床科学

准教授 若島孔文

(わかしま こうぶん)

先生



臨床現場で患者さんや同僚との  
コミュニケーションに悩んだとき  
原因探しの前にブリーフセラピーでア  
プローチしてみませんか？

家族(子育て)や友人との  
関係改善にも役立ちます！



平成28年 **4月15日** (金) 附属病院2階 多目的研修室

**17:00~19:30** 定員**30名** (要申込) (対象:どなたでも)

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(相互作用)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。

主催：とやま総合診療イノベーションセンター

【申込み・お問い合わせ】(氏名・所属・連絡先を明記して下記アドレスまで)

富山大学附属病院 総合診療部 准教授 北啓一郎

✉ [keikita@med.u-toyama.ac.jp](mailto:keikita@med.u-toyama.ac.jp) / ☎ 076-434-7244

## 1. ブリーフセラピーについて

ブリーフセラピーBrief therapy 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(相互作用)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。

従来の心理療法と比べ Brief(短期)、Effective(効果的)、Efficient(効率的)な点が特徴であり、このことから短期療法とも訳されます。

## 2. 開催までの経緯

私は昨年夏、富山市で開催されたブリーフセラピーの講習会を受講しました。その時の演者が若島先生でした。ブリーフセラピーの基本について拝聴しているうち、これは医療現場でも有効な方法ではないかと考え、診療に活かしたいと思うようになりました。昨年末にメールで打診したところ、年度明けにスケジュールが空いていると伺い、主に医療者に向けた内容で講演会&ワークショップを開催して頂くことになりました。

## 3. 講演会&ワークショップの実際

ロールプレイができる規模を考え、30名と限定して募集したところ、総勢35名の参加を頂きました。内訳は医師9名、看護師5名、臨床心理士3名の他、移植コーディネーター、事務員、模擬患者、教諭、学生と学内外から様々な職種の方々にご参加頂きました。

講演会では、ブリーフセラピーの基本的な考え方について、事例を交えて紹介して頂きました。その上で、プロの心理療法士向けではなく、医師や看護師が明日から患者さんに使える内容に絞って、具体的な言葉がけや態度について説明して頂きました。

後半のシナリオを用いたグループワークは時間の制限がありやや未消化でしたが、グループ発表では様々なアプローチが示され、大変勉強になりました。

若島先生の巧みな話術で笑い声や驚きの声が絶えず、また質疑応答の時間では活発なやりとりがなされ、熱気に包まれた、大変盛り上がった講演会となりました。

## 4. 講演会内容のまとめ

### 1. ブリーフワークの考え方

- 1) 問題解決の努力の仕方を変える
- 2) (小さい事でも)うまく行っていることがあれば、それを使う

### 2. 技法

- 1) 「○」つけをする

うまく行っていないことがあっても、クライアントの性格のせいにはしない。

「そのような状況ではそういう風に考えてしまいますよね」とクライアントの対応を認める。

2) 例外を探す

ちょっとでもうまく行っていることがあれば、それをコンプリメントする(ほめる、認める)

3) 違ったことをさせる

これはブリーフセラピーとしては難しいアプローチであり、専門家向け。

医療者が行うと確実に仕事が増える。まずは1, 2に習熟して、服薬や指導を守れない患者さんなどに応用してみるのが良い。

3. その他

1) 傾聴は手段であって、全てではない。

2) 声のメリハリが大事・・・思いっきりコンプリメントする(すごいですね!)

3) こう言ったら相手がどう反応するか、考えながらやる。ブリーフセラピーは考え方がシンプルな分、より戦略的に考えながら行う必要がある。



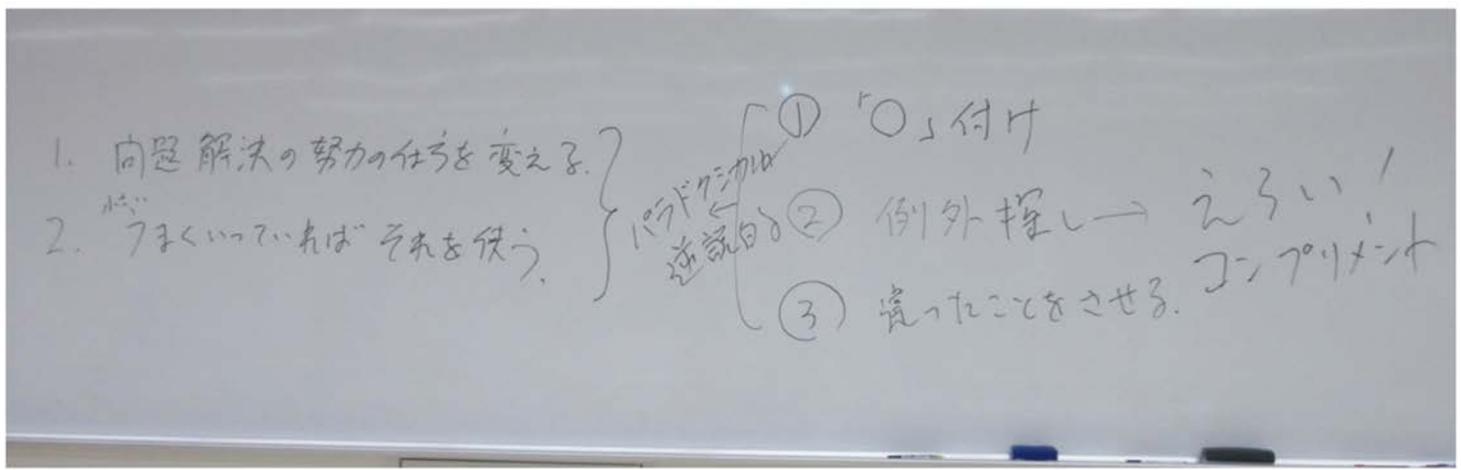
平成28年4月15日(金) 17:00-19:30  
 ブリーフセラピー講演会&ワークショップ  
 ~臨床に活かすブリーフセラピー~ 写真集



<北先生からスライドを使って講師の若島孔文先生をご紹介>



<熱いながらもユーモアあふれる講演に熱心に耳を傾ける参加者のみなさま>



大事なことは2つ! 「〇」付け(原因を本人の外に逃がすこと)と、例外探し(違ったことをさせて、ほめる)



<ワークショップ...グループに分かれて症例を検討中> 5

<ワークショップ…グループごとに検討案を発表>



<Q & A>



ブリーフセラピー講演会&ワークショップ～臨床に活かすブリーフセラピー～ 参加者内訳

日時 平成28年4月15日(金) 17:00-19:30  
 講師 東北大学大学院教育学研究科 人間発達臨床科学  
 准教授 若島孔文先生  
 場所 多目的研修室  
 参加者 35人

【学内】 25人 (人)

|            |   |
|------------|---|
| 医師         | 9 |
| 看護師        | 5 |
| 臨床心理士      | 1 |
| 移植コーディネーター | 1 |
| 医学科学生      | 5 |
| 事務         | 4 |

【学外】 10人 (人)

|             |   |
|-------------|---|
| 模擬患者        | 2 |
| 臨床心理士       | 3 |
| ブリーフセラピー研究会 | 2 |
| 中学校教諭       | 1 |
| 県アイバンク      | 1 |
| その他         | 1 |

<書籍>

