

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 contents

はじめに … 3

Part 1 1時間で理解するブリーフセラピーの基礎・基本 黒沢幸子

ブリーフセラピーの姿勢～楽しんで結果を出し、元気になる！～ … 8

解決志向ブリーフセラピーの中心哲学～3つのルールで、人生をハッピーに！～ … 10

解決志向ブリーフセラピーの、ものの見方・考え方 … 12

発想の前提<その1>「変化」について … 12

発想の前提<その2>「解決」について … 14

発想の前提<その3>「リソース」について … 16

例外（うまくいっていること）に注目！ … 18

成功の責任追及&コンプリメント … 19

解決像・未来像を描く～ミラクル・クエスチョン&タイムマシン・クエスチョン～ … 20

万能の物差し～スケーリング・クエスチョン～ … 21

具体的なアクションを起こす～機能する目標づくりの3条件とプリテンド・ミラクル・ハプンドの提案～ … 22

問題の外在化～ユーモアをもって、問題に対処！～ … 23

Part 2 やってみよう！ワークシートでブリーフセラピー

リソース探し

リソース・マップを描こう！～目標を実現する自分地図～ 黒沢幸子 … 26

やってみよう！“ほめほめ面接” 玉木 敦 … 28

心の種を咲かせよう 八幡睦実 … 30

未来像・解決像の構築

最高の1日～ミラクル・クエスチョン天使バージョン～ 黒沢幸子 … 32

分身1号のシナリオ～自分がなりたいキャラで1日を過ごす～ 黒沢幸子 … 34

未来の自分と対話しよう～タイムマシン・クエスチョン～ 疋津信一 … 36

解決の知恵袋～ピア・サポートによる解決志向紙上相談～ 黒沢幸子 … 38

解決の井戸端会議に聞き耳を立てる！～リフレクティング・チーム～ 丹治静子 … 40

🌟 問題の外在化

〇〇虫をやっつけよう！～問題の外在化で一人一人の頑張りを認め合う～ 渡辺奈津 … 42

君は名探偵！～子どもとともに戦略を練る～ 木原 実 … 44

わたしの天使&悪魔～客観的に楽しみながら自己内省～ 平井妙子 … 46

🌟 スケーリング・クエスチョン

今、何点？～よいところ見つけのスケーリング・クエスチョン～ 玉木 敦 … 48

今日のわたしは何点かな？～学習履歴図～ 鈴木明美 … 50

エネルギーチャート 八幡睦実 … 52

🌟 コンプリメント

ハッピーレターアルバム～自己肯定感や元気を高めよう～ 浅原雅恵 … 54

ハートゲット～友だち大作戦～ 浅原雅恵 … 56

コンプリメントシャワー 八幡睦実 … 58

🌟 校内研修

「例外」の集団観察～状況観察表と行動傾向集約表を使って～ 黒沢幸子 … 60

解決志向支援会議のすすめ～解決づくりシートを使って～ 玉木 敦 … 62

リソースを活かした事例検討～協働的なチーム支援のために～ 能戸威久子 … 64

🌟 その他、おすすめシート&カード！

ミニ・カウンセリングシート～いろんなことを整理しよう！～ 猪井淑子 … 66

カードを引いて答えて、ソリューション～ソリューション・カード～ 半田一郎 … 68

カードを引いて、そいつを見つけよう～外在化カード～ 半田一郎 … 71

解決を導くコンサルテーション～学校コンサルテーション11ステップ・モデル～ 黒沢幸子 … 74

おわりに … 78 参考文献 … 78

編著者紹介・分担執筆者一覧 … 79