



くにちゃんブログ (ジャンル：カウンセリング)

時系列

2006/07/01～2010/10/01 (逆順)

橋本さんのお考えが書かれているものを抜き出しました。

主催者の方や開催地の紹介、主催の方の言葉、開催要項などは省いています。

橋本さんのお考えのかかれていない案内は案内自体省いています。

重複している文章（「ミニカンについて」、など）は、古いほうを残しています。

2010年12月 吉橋 編

目次

ファミリー・コンステレーションの視界「セラピストの在り方」クラスご案内 2010/10/01 13:45.....	3
第 17 回ミニカウンセリング・トレーニング・クラス開始のご挨拶 2010/06/05 17:12	9
ミニカウンセリング研修会 in 武蔵野のお知らせ 2010/05/03 15:32	11
ミニカウンセリング研修会@くらすばのお知らせ 2009/11/19 00:36	11
第 16 回ミニカウンセリング研修会のご案内 2009/11/01 16:02	12
連続講座：第 15 回ミニカウンセリング研修会 2009/04/11 23:12	13
3/19～9/17：ミニカウンセリングトレーニング 2008/02/03 00:46	15
2/28：ミニカウンセリング in 徳島 2008/01/29 22:11	16
9/16-17：ミニカウンセリング in 東京調布 2007/09/05 17:13.....	16
2007：全 7 回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51	16
9/17-18：ミニカウンセリング研修会 2006/08/25 14:55.....	17
8/19-20：ミニカウンセリング研修会 2006/07/01 15:57.....	18

～ 構成的ファシリテーター（セラピスト）の在り方探求 ～ 【ファミリー・コンステレーションの視界】

今回、フェンスワークスの田中聡氏から、
僕が臨床場面で用いるセラピー技法のうち
セラピストセンタード（場へのセラピストの支配力が強い）
アプローチの一つであるシステムミック（ファミリー）コンステレーションを用いてまずその効果を示すこと、

さらにエンカウンターグループに見られる
非構成的なファシリテーション（グループの進め方）と比較して
探求できる場を作ってほしい、との依頼を受けました。

クライアントの内発的な動きを徹底的に尊重する、
カウンセリングやエンカウンターグループ
（パーソン・センタード・アプローチと呼ばれています）と
システムミック（ファミリー）・コンステレーションとの大きな違いは、

コンステレーションには、セラピストが既に用意している明確な
診断基準と方法があるということです。

コンステレーションとは「星座」という意味ですが、
ひとたびクライアントとこの技法を使うという治療的合意が
成立した場合、必ず使う方法があり、
それが星座に似ているので名づけられた名前です。

その方法とは、「代理人」の使用です。

グループで行われるコンステレーションでは、その参加者を使って、クライアントの家族の代理として、場に立てます。

個人面接では、他に参加者がいないので、人形や紙を使って、やはり代理人として場に配置します。

配置したコンステレーション（置かれた位置関係）を見てセラピストが既に学んでいる知識（診断体系）に基づいて「働きかけ」を行います。

その「働きかけ」には、セラピストの直感や経験が加味されるのでそれぞれのセラピストによって違いがありますが、診断して問題を特定するための代理人の使い方と診断基準、解決仮説はあらかじめ知識として身につけています。

このように代理人を用いた診断と問題解決への手順が毎回パターンとして同じように現れることがコンステレーションワークの特徴となっています。

エンカウンターグループは、円になって座るだけで始まり、ファシリテーターが解決しなければならない問題やそのために用意した方法がありません。

あとは参加者同士の真剣なやり取りが
グループの方向を決めていきます。
参加者はグループの内容やセッション時間の設定さえも
自分たちで決める自由を保障されています。

対してコンステレーションでは、その方法も、
誰をクライアントとして選ぶかも、セッションの開始や終了時間も、
何を問題の原因として特定するのも、セラピストが判定します。

クライアントと契約し、問題解決に向かって代理人を
動かしているのはセラピストだからです。

もし、代理人の動きについていっただけで問題が解決する、とか
代理人の感覚の方がセラピストより権威を持つと
考えているコンステレーションワーカー（セラピスト）がいるならば
僕は反対する立場をとります。

それではコックリさんと大して変わらなくなり、
社会的な信頼は得られないと思います。

代理人の動きによって、問題が明らかになり、感動的な解決に至る
場面をみると、不思議なことが起こっているように見え、驚きもしますが実際はセラピストは代理人の動き
についての基本的な判断基準をあらかじめ持っているのです。

つまり、インタビュー（問診）→働きかけ（治療的関わり）→解決という流れを毎回定型的に生み出す為には、明確な治療体系と、判断の枠組みが必要であるということです。

また、このコンステレーションという治療を目的とした技法においてはセラピストとの契約に基づいて、クライアントはそれまで家族にさえ言ったことがないようなプライバシーについての質問を受け、答えなければなりません。

クライアントは、心理的にも社会的にも大変傷つきやすい状況下に置かれると言えます。

ですので、ファシリテーター（セラピスト）は、コンステレーションの場における道義的な厳しい責任を引き受ける必要があり、そのために治療者としての専門的役割を自覚し、場や参加者に対して必要な権威を持つべきであると考えます。

代理人が治療するのではなく、セラピストが治療するのです。

でなければ科学的なセラピーとしては成立せず、
高い治療契約料金を支払うに値しないと思います。

では、エンカウンターグループに支払う対価は

いったい何に対してでしょうか。

エンカウンターグループのファシリテーターが
パーソン・センタード・アプローチが成立するための
3つの態度を身につけると、
非構成的なプロセスに果敢にとどまることができるように
なります。

その結果、
参加者自身やグループ全体に起こるプロセスを
加工せずにあるのまま見届けることが可能になり、
ある根本的な法則を発見、目撃するにいたります。

それは、人は何もしなくても、
変わっていくということです。

この発見によってセラピストが技法を離れるとき、
パーソン・センタード・アプローチが成立してきます。

多くの方々にとってこれは少々マニアックな話題ですね。
この続きはクラスが始まってから、関心がある方と共に
考えて行きたいと思います。

さて、上記の僕の見解から、
今回のグループでコンステレーションを行う場合は、
セラピストとしての僕の視点を重視します。

働きかける責任があるのは、
セラピストとしての役割を契約した僕であり、
「働きかけを受ける」という言葉が示すとおり、
クライアントは受動的な位置に置かれます。

また、僕のセラピストとしての目的は、クライアントの問題の解決、もしくは解決への示唆を行うことであ
って、そのために必要だと僕が認めた場合にのみ、代理人が感じ取っているエネルギーに働きかけます。

「代理人」自身が愛されたり、敬意を示されたりして満足を求めることには関心がありません。

現在の僕には、それは他人（クライアント）の家族に属するエネルギーを搾取し、寄生する行為であるよう
に見えているからです。

この観察は同時にセラピストとしての僕に対しても
向けられることになります。

この点について厳密であることが僕のコンステレーションワークの特徴のひとつとなります。

そしてこの厳密さが、セラピスト・センタード・アプローチとクライアント（パーソン）・センタード・アプローチ双方のファシリテーターが効果的に働いている時に存在している共通の要素であると思います。

すなわち、これは技法の問題ではなく、ファシリテーターの視力（もしくは態度）の問題であるということです。

自分が今、クライアントや参加者に対して何をしていて、
本当のところ、何を得ようとしているのか、
その場（グループ）に必要な役割を担って職務を果たしているのか、あるいは役割に同一化して自他の区別
がつかないまま、寄生しているのか。

これらの視点を参加者に伝え、合意を形成した上で、
僕に見えているコンステレーションというワークの魅力を
お伝えしていきたいと思います。

そして、質疑を行い、ファシリテーターの本質について、
学び合う場を作っていきましょう。

第 17 回ミニカウンセリング・トレーニング・クラス開始のご挨拶 2010/06/05 17:12

皆様へ。

第 17 回ミニカウンセリング・トレーニングは 7 月 21 日（水）より始まります。

月に一度ずつ、半年の時間をかけて、「人を聞く」という
現代社会ではほとんど見られなくなった非日常的意識状態を
探求するクラスです。

聞き手と語り手の間に起こる 15 分間（ステージ）に
起きている現象の考察は、僕にとっては今最も楽しい仕事となっています。

今まで関心を向けてきた、教育現場でのパーソン・センタード・アプローチや瞑想、セラピー、芸術、ダンス、町作り、持続可能な組織といったテーマがすべてたった二人の人間が作る 15 分間の中に現れるからです。

我々は二人の人間の出会いによって、新たな世界（現象）が生まれる現場に立ち会うこととなります。

しかし、「聞く」営みがそこにはない場合は、二人の人間の出会いは過去のエネルギーのもつれを再現し、同じパターンの物語を繰り返し生きる方向へ向かいます。

「聞く」代わりに、過去に起源を持つ感情に突き動かされるわけですから、それが過去の物語の繰り返しになるのは自明だと思います。

「私は自分の感情を大事にしている」、という表現に出会うとき、僕には、「私は自分の過去から来る感情に従う」と聞こえることがありますので、その場合は確認が必要となります。

そうすると、聞くという営みは、我々を包んでいる過去のエネルギーから現在の新鮮なエネルギー場へ躍り出る行為だ、と言えますね。

踊り出る、と言い換えてみましょう。

ある種のオドリ、ある種のダンサーは、まさに現在降りてきたばかりの新鮮なエネルギー場を観客の眼前に

作り出すのです。

現代人はそのエネルギーに「飢えている」と言っているのでしょうか。

僕はそのエネルギーを生きたいです。

その（未来からの）エネルギーの影響下にあるとき我々は過去から自由になるからです。

そしてそのときには我々の内面（場）に、神聖な、背筋が伸びるような、初めて深く息ができたような、感覚にともなって喜びの感情が現れます。

我々の心に、不自由な、囚われた、息苦しい経験（ネガティブな経験）が生まれるのは、相手や自分という「存在」のせいではなく、ふたりの「関係」という現象場に現れた過去のエネルギーが我々の現在の意識場を占有するからです。

これらの視界を、ミニカウンセリングの「15分間」という作品作りを通じて共有していきましょう。

ミニカウンセリング研修会 in 武蔵野のお知らせ 2010/05/03 15:32

東京・武蔵野市内でのミニカウンセリング研修会のご案内です。

ミニカウンセリングの15分間の作品世界は非常に広大なので、僕の視点がセラピーから芸術にシフトして以来、レビューを行うときはいつも時間が足りなくてもったいな思いがありました。

今回、東京での盟友の一人である、かとうあきこ氏が、各作品に時間をたっぷり取れるコンセプトで魅力的な空間を用意してくださいました。

タイミングの合う方のご参集をお待ちしています。

ミニカウンセリング研修会@くらすばのお知らせ 2009/11/19 00:36

皆様へ。

以下のように年の瀬のミニカウンセリング研修会を広島市で行います。

人間関係や自己実現、創造性、表現、舞台芸術、作品のクリエイションなどのフィールドを見つめるときに、人間の言葉が生まれてくるプロセスについてのはっきりとした視力が役立ちます。

ミニカウンセリングは、語り手と聞き手という二人の人間が作り出す15分間の時空間に、舞台のように照明を当て、生起する現象・法則を捉えるトレーニングです。

「人間という現象」が気になるすべての方にご案内いたします。

第16回ミニカウンセリング研修会のご案内 2009/11/01 16:02

皆様へ。

秋の味覚が出揃ってきましたね。お元気でしょうか。

第16回ミニカウンセリング研修会をご案内いたします。

15分間、ご縁があった一人の人とともに座り、その人の「言葉のすべて」に耳を傾けること。

あるいは「15分間という舞台」に立つ私の言葉を、共感と敬意を持ってその余韻まで聞いていただくこと。

聞く人が、その「聞くという営み」をただ懸命に生きることができると、聞く人の「質量」がからだから外に広がっていき、二人を包み込む空間（舞台となる磁場）を作ります。

その目に見えぬ「舞台空間」に立つ人（語り手）は、どなたであっても尊厳とともに一人立つこととなります。

ミニカウンセリングは、教師、セラピスト、ファシリテーター、そしてアクターとして生きてきた僕の出所であり、目的地であり、そしてライフワーク（終生までの楽しみ）でもある人間存在を見つめるための場です。

近頃は、心理療法という関係性の場から、その人が生きてそこにいるという事実性に向かい合う舞台の舞台へと変化しています。

今、「ミニカウンセリングとは、他人の考えた方法や教えに依存せず、たった一人で立つ即興の舞台を準備することだ」

とってみたいと思います。

今回のクラスでは「舞台芸術としてのリスニング」をテーマに掲げてみましょう。

連続講座：第 15 回ミニカウンセリング研修会 2009/04/11 23:12

皆様へ。

桜が咲き始めました。お元気でしょうか。

第 15 回ミニカウンセリング研修会をご案内いたします。

このクラスでは、ミニカウンセリングと呼ばれる実際のカウンセリングのケースを参加者の皆さんに経験していただきます。

とはいっても、15 分間、一人の人が自分を語り、もう一人の人が聴き役になって、お母さんに絵本を読んでもらうのを聞く子供のように、ただそのまま聴くだけです。

そして録音された内容を、できるだけそのまま、ありのまま見ていきます。

すると我々が自分自身だと思って大切にしている自分の思考の営みが見えてきます。

思考がすばやく相手のエネルギーを自分の好みの姿に作り変えていく様子を観察することで、我々は初めて、この世界が新鮮さを失った原因が自分の内側にあったことに気づく機会を得ることになります。

これはカウンセリングの技法の学習というよりは、実際に起こっている出来事をダイレクトに「見る」ための、内面の視力回復トレーニング（リハビリ）です。

本当に起こっていることを「見る」ことや、人や自分の声を「聞く」ことを守るためのクラスが子供たちの学校にもあればいいと思います。

そして子ども達が「自由に生きて、のびのびと成長する」ことを我々が本当に望んでいるならば、子供たちの姿や動きが「見え」、子供たちの声や気持が「聞こえる」ことが必要です（吉橋注：ここまでは、2006.12/26 のブログと似ています）

そうすれば彼らの成長の「邪魔」をしないで済むからです。

これほど「気づき」や「成長」のための本やセミナーや教師が氾濫している時代はかつてありませんでした。

今までの技法とは違った新しい『技法』や、新しい『問題についての考え方』がどんどん出てきます。

それは、新しい『問題の解決の仕方』がどんどん増えてくるということです。

セミナーに参加するとどの方法も素敵で、確かに気づきを得、自分のことが分かり、成長した、という気がします。

感動できる体験に惹かれて、いつまでたってもセミナーに参加することが終わらず、後から後から現れてくる優秀な、評判のいい先生に会って何かを得たいという気持ちもなくなりません。

何度もワークショップに出たり、「スクール」に通ったりしているうちにたくさんのお金を消費し、人生の時間も残り少なくなってきました。

私たちは、何をしているのでしょうか？

自分の人生を生きることがそんなに難しいと、いったいどこで学んだのでしょうか？

「自分自身」ほど個人的で、世界に二人といない、貴重な人間はないということ。これは理論や方法ではなく、端的な観察で分かる事実です。

これほどプライベートで、一回きりしかなく、簡単には味わい尽くせない「実人生」という生活はないということ。

これも、子供のころから誰もが知っている、生きていくことへの驚きと冒険の感覚です。

我々に必要なものは、ただ一回だけの存在である自分自身の姿や動きを見ることができる目と、ただ一回だけの現象である自分自身の声や言葉を聴くことができる耳だけであると思います。

気づきや成長は、とても個人的な、人間の尊厳に関わることで、僕にとっては、セミナーや教師から得ることはありませんでした。

それは技術的なことではないので、教わることができないのです。

技術に頼るのは、目がかすんで自分のしていることとその結果が見えず、耳がふさがって自分や他人の心の声が聞こえないからでしょうか？

それなら筋は通りますが、他人の考案した技術で代用した目や耳は、今度は本当に視力と聴力を失ってしまいます。

本当に気づきたい意志のある人は、実生活の中ですぐに気づき、成長したい人はただちに成長を始めます。

それは鳥が教えられなくても空を飛ぶのと同じ、人間の生得の性質です。鳥はそのために生まれ持った翼を使い、我々人間は目と耳を使います。

なので僕にとって「問題」とはただひとつだけです。
それは、自分が何を見ても見ていないこと、
自分や目の前の人の言葉を聞いていないことです。

そして、「人の言葉を聞いていない」という現象が可能になるためには
「私には人の心や問題が理解できるはずだ、解決できるはずだ、以前より成長しているはずだ」
という強い希望（信念）を持っている必要があるのです。

その「希望（信念）」を強めることができるなら、ワークショップやセミナーは人気が出てビジネスになると思います。

ではこのミニカウンセリング研修は？

「自分は人の話を聞いていない、聞かない」という事がハッキリし、自分に失望します。

3/19～9/17：ミニカウンセリングトレーニング 2008/02/03 00:46

皆様へ。

第14回ミニカウンセリング・トレーニングは3月19日（水）より始まります。

1 何をするのでしょうか。

ミニカウンセリングと呼ばれる実際のカウンセリングを参加者の皆さんに経験していただきます。
まず、カウンセラー（聴き手）とクライアント（語り手）の両方を体験し、録音記録と逐語記録を作ります。

そして、二人の人間の間で起こった現象を、エネルギーのレベルに着目して、ていねいに観察します。

2 学習の効果は？

我々の思考の営みが見えてきます。その後、感情・感覚・存在といった人間を構成するエネルギー各層への視界が戻ってくるでしょう。

思考の働きが、相互作用しつつ変化する柔らかいエネルギーの上に、観念を次々に投影して固定していく様子を観察することで、人間関係が新鮮さを失っていく原因が自分自身の聴く態度や存在のしかたにあることに気づく機会を得ることになります。

3 このトレーニングの目的は？

カウンセリングを行うときや、グループをファシリテートするとき、あるいは一般的に生じるあらゆる人間関係の中で、特に人の話を聞く時の態度や在り方について具体的に歪みなく認識するための視力を回復することです。

4 このトレーニングコースのビューポイントは？

他者のお話に耳を傾けるとき、「自分が聴いている」姿勢から「ただ聴いている」状態にシフトし、さらに出来事や現象の方がわれわれに耳を傾けているように感じられる「場」に入ると、相手が語ってくださる物語は、援助すべき問題を持った「ケース」から聞き手を魅了する「作品」へと変容します。

2/28 : ミニカウンセリング in 徳島 2008/01/29 22:11

皆様へ。

徳島市でのミニカウンセリング研修会です。

平日ですが、御縁ある方はどうぞお越しくださいませ。

「対話」や「聞く」という営みが、実は具体的なダンスムーブメントであり、作品としての美しさを放っている様子が見えてくると思います。

9/16-17 : ミニカウンセリング in 東京調布 2007/09/05 17:13

皆様へ。

東京・調布でのミニカウンセリング講座のご案内です。

15分間の「二人の人の存在の記録」に向かう集中研修です。

お気持ちのある方はどうぞおいでくださいませ。

2007 : 全7回のミニカウンセリング 2006/12/26 12:51

皆様へ。

来月はいよいよ2007年ですね。僕にとっても来年はカンボジアへのオーシャンズツアーを皮切りに様々な冒険の待ち受けるライフステージへ突入する時期となりそうです。

先の見えない楽しさ（不安？）とともに深まる自分という存在の確かさ、そして面白さ。その感覚に比例してはっきり見えてくる「志をともにする仲間」とのタイムリーな出会いの連続と急速に深まる連帯感。

それはまるで桜のつぼみが次々と咲いていくプロセスのようです。

そしてまた桜の花が急いでその短い命を散らせるのと同じく、時代は我々の覚醒と連帯を急がせているように見えます。

まじかに迫りくる、風雲急を告げる試練の年、そして新しい息吹きに満ちた年を、皆さんに勇気を分けていただきながらともに歩んでいきたいと思えます。

さて、第12回「自由への教育」としてのミニカウンセリング学習会が2007年初頭にスタートします。

このクラスでは、ミニカウンセリングと呼ばれる実際のカウンセリングのケースを参加者の皆さんに経験していただきます。そして録音された内容をエネルギーのレベルからていねいに検討します。

すると我々が自分自身だと思って大切にしている自分の思考の営みが見えてきます。思考がすばやく相手のエネルギーを自分の好みの姿に作り変えていく様子を観察することで、我々は初めて、この世界が新鮮さを失った原因が自分の内側にあったことに気づく機会を得ることになります。

これはカウンセリングの技法の学習というよりは、実際に起こっている出来事をダイレクトに「見る」ための、内面の視力回復トレーニングであると言えるでしょう。

本当に起こっていることの「見方」や「聞き方」を学ぶためのクラスが子供たちの学校にもあればいいなと思います。そして子ども達が「自由に生きる」ために、もっとも重要で役に立つことは我々大人の目と耳が大きく開いていることだと思います。

9/17-18 : ミニカウンセリング研修会 2006/08/25 14:55

「私たちは、すべての人間が平和に、幸せに生きることができる、暴力のない安全な良い社会を育てる必要があります。あなた方はこのことに責任があります。

よい社会というのは、ある理想、一人の英雄や指導者、計画された組織やシステムによって生れることはありません。あなた方がこの場に生み出さなければならないのです。

なぜなら、あなた方が未来だからです。あなた方が世界をつくるのです。たとえ政治体制が変わっても今と同じような世界か、あるいは戦争や残忍な行為のない、他の人たちとともに寛大さと愛情をもって生きることの出来る世界を。 J.クリシュナムルティ」

彼の説く自由とは、支配や暴力からの自由ではなく、「思考からの自由」でした。我々の思考が暴力を生み出しているからです。

我々は現代に至るまで思考作用についてはあまり探求してきていません。思考することはあまりにも自明であり、考えることは自分自身そのものだと感じるからです。

また瞬時に動く思考のスピードは非常に早く、感情よりもさらに見つめることが難しいのです。そのためには、とても真剣な注意力が必要です。

しかしこころの中をすばやく動き回って我々の行動を支配する思考の動きを見ることが出来なければ、我々の人生は思考＝記憶＝過去に支配されたまま終わっていくことになり、生き生きとした新鮮な現在・今この命を生きることが出来ません。

思考を見つめる営みは一般に瞑想と呼ばれています。そして、世界には、思考をみつめることを助けるさまざまな方法があります。

ミニ・カウンセリングは15分間、二人の人間の間にかかる心理の動きやマインド（思考）の運動を見つめるための、とてもシンプルで効果的な方法です。

明晰な注意力と感受性によって思考の動きをとらえ、そのプロセスと同時に生き生きと生きる存在へと自分のあり方がシフトすること。これがミニカウンセリングの学習がもたらす効果だといえます。

また、このあり方は、学校教育の現場や家庭において、子どもたちに真っ先に伝えたい「真実を学ぶための態度」でもあります。

以上のような「学習」に関心のある方、または「私は見つめられない」と「思っ」ている方のご参加をお待ちしています。

日常の暮らしとは少し違った不思議な学習空間をご一緒しましょう。

8/19-20：ミニカウンセリング研修会 2006/07/01 15:57

=====

「ミニカウンセリング研修会」

～わずか15分間のシンプルな心理学トレーニング～

=====

【橋本久仁彦さんからのメッセージ】

わずか15分間の、

テープと逐語記録によって表現されたミニカウンセリングの空間を、その呼吸のひとつひとつに到るまで

いねいに味わっていく時、そしてそのような営みの結果として我々が自分の色眼鏡や思いこみ、はからいを離れ始める時、参加者一人一人の意識が結びついていわば「太い」意識が生まれます。私たちはその太い意識の中で、私たち全員を包み、あるいは貫流している微細な現象に触れ始めることができます。その触知の体験から振り返るとき私たちは初めて自分の人生において自分自身が「粗い」存在の仕方をしていることに気づくことができます。ミニカウンセリングは"The way to do is to be"（その方法とは、すなわち存在の仕方のことである）という言葉で有名な 20 世紀の人間中心の心理学を唱導した C.ロジャースの洞察に肉薄するための、シンプルで直接的なトレーニング方法だと言えます。

=====