

## 活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ 2月の勉強会 次回の勉強会は(2/7)はカウンセリング実習を、2回目(2/19)はゲスト講師に立花一元先生をお招きして『人生100年時代を迎えて 多様な働き方(仮)』という勉強会を行います。ぜひご参加ください！
- ・ 3月の勉強会 3月の勉強会も1回目(3/7)はカウンセリング実習を行います。2回目(3/19)は『多様化するハラスメントと女性活躍推進』と題し、大井さんと宮田享子さんの研究発表があります。お楽しみに！
- ・ デジタルご参加 今回は森田さん、加藤さん、松島さん、勢渡さんが参加してくれました！
- ・ その他、情報交換や近況など

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため  
HP掲載版では割愛させていただきます。

## 今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！

年間スケジュールはこちらに載ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

**2月7日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 1号室

**2月19日(火)** 19:00～21:00 テーマ：「人生100年時代を迎えて 多様な働き方」(ゲスト講師：立花一元先生)  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

**3月7日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 2号室

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回ははゲスト講師に野々宮基子先生をお招きして家族療法について学びました。

野々宮先生は日本家族カウンセリング協会の相談室で家族カウンセリングに従事した経験を持つほか、産業カウンセラー養成講座の実技指導者などもされている方です。今回は私たちにあまり馴染みのない家族カウンセリングでどんなことをするか紹介して頂きました。p.3に項目が分かるレジュメを添付しています。



ゲスト講師  
野々宮基子先生



勉強会の様子です

ちなみに日本家族カウンセリング協会のHPはこちらです → <http://www.i-f-c-a.org/index.html>

自己紹介の後は、まず「家族療法」についての解説です。家族療法とは、家族を対象として心理治療（カウンセリング）を行うことですが、個人が示している症状は家族全体がうまく機能していないことを示すサインだと捉え、その個人だけを治療するのではなく、家族全体の姿を変えていくというアプローチを取ります。

その際には家族を1つのシステムと捉え、その家族システムを対象としてアプローチします。システムとしての家族は変化するものであり、直接的因果律（AからBへの一方方向）ではなく円環的因果律（互いに影響を及ぼし合う）が働いていることを前提にするそうです。そのなかで問題を抱えたと認定された人のことを「I P (Identified Patient)」と呼ぶそうです。

ただし、その問題をその人個人の問題として捉えるのではなく、家族病理の結果として（たまたまその人に）症状が表れたと考えます。また、原因探し（悪者探し）をするのではなく問題の解決に焦点を向け、良い面（できているところ）を強化し、すでに持っている問題解決能力（リソース）を引き出していくとのこと。たとえば「ケンカできる」ことも1つのリソースと考えるそうです。

他の療法と比較した場合の違いには「個人の人格的変容を第一義に扱わない」「治療効率がよく、短期で終わるケースが多い」といった違いがあり、システムが変容することで、症状の消失や軽減が見られるということです。主なアプローチとしては家族のコミュニケーションの仕方を変えることや、家族の構造を変えること、世代間に渡る葛藤を解決することなどがあります。そのために用いるのが「ジェノグラム」という家族の関係図や、「FIT(家族イメージ法)」といった方法です。

ジェノグラムは少なくとも三世代に渡る家族関係の図表です（同居していない人も含みます）。男性・女性、婚姻関係や同居・別居の違い、年齢などを書式にそって書いていきます。さらに、各個人同士の関係性（疎遠・密着・葛藤など）を表す線を追加したりしていきます。これを相談を受けながら書いていき、家族アセスメントのために用いるとともに、家族の話し合いを始めるための切り口としても使えるので、実際に相談でも役に立つことが多いそうです。このジェノグラムは介護や教育の場でも使われることがあるようで、「ジェノグラム」で検索すると色々出てきますよ。

「FIT(家族イメージ法)」は各個人が「誰を見ているか」という向きや、家族内での力の大きさを図示するもので、(家族の)誰が作るかによって違う結果になる(それぞれの認識が違う)ことも多いそうです。これは用紙やマニュアル、描画用のシールなどが販売されているそうです(「FIT 家族イメージ」で検索すると出てきます)。

このように人物の相関関係を図式化するという手法は、職場での問題を整理するためにも有効かもしれませんね。

また家族療法では「円環的質問法」という手法をよく用いるそうです。これは先ほどの「円環的因果律」とも関係するのですが、一口にまとめにくいので野々宮先生もおすすめの書籍（亀口憲治著「家族療法的カウンセリング」駿河台出版社）を参照してみてください（目次はこちらで見られます → <http://www.e-surugadai.com/books/isbn978-4-411-00354-6>）。同書はamazonでも取り扱いがあります(私も注文しました)。

今回は残念ながら時間の関係で、予定していた家族ロールプレイや質疑応答を行うことができませんでしたので、家族療法の第2回の勉強会も検討中です。その際はぜひご参加ください。

## 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

「家族療法」について、私はほとんど何も知らなかったもので、実際にどんなカウンセリングを行うのか聞いて勉強になりました。本文にも書きましたが、登場人物の相関関係を図式化する手法は家族療法以外にも使えるのかもしれない。職場の話の聴いていて、登場人物が複数いる場合には「図を描いて整理したい」と思うことがたまにあります…。【水口】

# 家族療法の視点

## —家族カウンセリングの実際—

(2019/01/15 野々宮)

### 1. 家族療法とは

- (1) 家族イメージ
- (2) 家族システム論
  - ・ 円環的因果律
  - ・ IP という考え方
- (3) 家族療法の歴史

### 2. ワーク

- (1) 家族イメージ (FIT) 作成
- (2) ジェノグラム

### 3. 円環的質問法

### 4. 家族面接の実際

- (1) 家族面接の事例紹介 —家族が変わるとき—

### 5. 家族ロールプレイ