

# 高等学校における教育相談としての7分面談

定 金 浩 一

## Some Reflections on the "Seven-Minute Interview" for High School Education Counseling

SADAKANE Koichi

### Abstract

Here a practical method to reduce the workload of school instructors is proposed, and an outline of a "seven minute interview" model is provided. This model is the result of actual trial and error casework. The interview model has been developed on the basis of the solution-oriented approach. This model is divided into 4 steps, which facilitate actions leading to a solution. I examine the usefulness of the "seven minute interview" for high school education counseling by considering 2 sample interviews that were conducted using this model.

#### 1. はじめに

約20年前、不登校の生徒が年々増加し、不登校が大きな社会問題となっていた。学校現場では、まだスクールカウンセラーが配置されず、教員が教育相談をし、教師カウンセラーとして奮闘していた。筆者もその一人であった。そして当時は生徒の状況に応じたエンドレスのカウンセリングが主流であった。

増え続ける教育相談に対して学校に適したカウンセリングモデルを模索し、定金（1997）

が、解決志向型アプローチ<sup>1)</sup>を使った5回面接のブリーフ・カウンセリング<sup>2)</sup>を提唱し、実践した。ブリーフ・カウンセリングは、学校不適応の生徒に対しては短期間で効果的であったと報告されている(定金 2003)。

その後、多くの学校にスクールカウンセラーなど心理の専門家が配置され、現在は、20年前と教育相談の環境も大きく変わった。また、同時に学校のおかれている環境も変わった。その中で重篤なケースはスクールカウンセラーなどの専門家と連携をとって生徒を支援する体制ができたが、重篤でないケースや日常の支援において教育相談の重要性が増してきた。

今、教員の仕事量は膨大に増えている。1966年に実施された「教員勤務状況調査」以来40年ぶりに「平成18年度文部科学省委託調査研究 教員勤務実態調査(高等学校)」が実施された(ベネッセ教育総合研究所 2006)。その報告書の中で、全日制課程に所属する高校教員の勤務実態として、「全日制教員の平均残業時間量はおよそ1時間40分、平均持ち帰り時間量はおよそ25分程度である。全日制教員は、正規勤務時間以外に、平均約2時間程度、残業や自宅への持ち帰りなどで学校に関する業務を行っていることがわかる。」と述べられている。

また、教諭の年齢別の勤務日・1日あたりの平均残業時間量及び持ち帰り時間量の平均では、30歳以下が2時間48分、31～40歳が2時間29分、41～50歳2時間12分、51歳以上1時間48分と、若い年齢の教諭ほど勤務日・1日あたりの平均残業時間量及び持ち帰り時間量が長い傾向となっている。そして、部活動に関しては、部活動の顧問を担当していない教諭よりも顧問を担当している教諭、顧問を担当している教諭のなかでも、文化部顧問より、運動部顧問のほうが残業時間が長くなっていると報告されている(ベネッセ教育総合研究所 2006)。

増えた仕事をこなすため、教員は多忙感に悩まされている。横浜市の調査(横浜市教育委員会2014)によると、「あなたは自分の業務が忙しいと感じていますか?」という問いに対して、「感じている(56.6%)」「どちらかというと感じている(31.4%)」で88%の教員が多忙感を感じている。また、「あなたは、どんなときに多忙や負担を感じますか(複数回答)。」という問いに対して、「同時に様々な仕事をしなければならず、1つのことに集

1) 解決志向型アプローチ: アメリカのBrief Family Therapy Center のSteve de Shazer と Insoo Kim Bergらが開発したカウンセリングモデルで、問題の原因追及より解決状態自体をダイレクトに志向する点に特徴がある(栗原 2014)。

2) ブリーフ・カウンセリング: 短期間での問題解決を目指すアプローチの総称で、解決志向アプローチ、ナラティブセラピー、時間制限カウンセリング、シングルセッションカウンセリングなどのさまざまなモデルがある(栗原 2014)。

中できないとき(72.8%)」「業務量が多く、仕事が終わらないとき(72.4%)」が特に多く、「特に指導が必要な児童生徒の対応に時間と労力がかかり、他の児童生徒と向き合う時間や余裕がないとき」も35.2%もあった(横浜市教育委員会 2014)。

このような多忙感を解消するには、1つは仕事量を減らすこと、もう1つは時間的余裕を作ることである。ただし、すぐにできるものはなかなかないのが現状である。そこで、すべき仕事は決まっている現状を考えると、いかにして時間を作り出すかが問題になり、仕事の効率化の検討が必要になる。

生徒を理解し、支援するには、教育相談は必須のものであり、学校によっては、面談週間などをもうけている。そして、それがまた多忙感を産む要因にもなっている。筆者が多忙感を軽減するためにブリーフ・カウンセリングの手法をもとに構築した7分面談は、定期面談の効率化と教員の多忙感の軽減を同時に解決できる方法である。

そこで、本研究では、教育相談の意味を踏まえた7分面談モデルの概要について説明した上で、このモデルを適用した高校生の面談事例を紹介し、事例を考察することで、7分面談の有用性について検討する。

## 2. 7分面談について

7分面談は、約20年前、教育相談係としてカウンセリングのケースが入り、進路指導部の専任として担任から進路や学習問題で面談の依頼が増え、また、進路相談として面談を希望する生徒も増えてきた、まさに多忙感に悩まされていた時期に考え始めた。会議や出張で多くの時間がとられ、時間的に面談をすることが難しくなり、この状態を打破するためにはどうすればいいかと思案を重ねていた。その時、ある生徒との面談をきっかけに思いついた。

それは、会議の時間が迫り、途中で中断しなければならない状態になった面談だった。解決すべき問題を宿題として面談を中断したが、その生徒が、次の日に、解決を考え出してきた。その面談は問題点を少し明確にし、解決法のヒントだけを相談した、ほんの3、4分の面談だった。

当時、深刻でない教育相談的面談は、ブリーフ・カウンセリングの手法を用いた解決志向型アプローチで、一応15分として予定を組んでいた。ブリーフ・カウンセリングでの面接も多くし、ブリーフ・カウンセリングの手法にも慣れ、宿題を出すことにも慣れてきた時だった。そこで、時間がきて解決しなければ宿題にし、次回面談をすればいいと思い、次から面談時間を短くすることを試みた。

面談をするときは、導入：本題にすぐに入らず、世間話などをしてリラックスさせる。

展開①：困っている事を明確化する。展開②：目標を明確化し、具体的行動課題を設定する。まとめ：行動課題を促す。の大きく4段階に分けて行っていたので、これを面談モデルとして、時間を当てはめていった。最初は10分、次に8分(定金 2006)と面談時間を短くし試行錯誤をした結果7分が最も適当であった。

時間制限心理療法は面接回数12回と決まっている。Mann (1973) は、「12回面接が治療者と患者の関係においてある仕事を完成するのに適当な時間であることを、これまでの心理臨床における臨床的経験は示唆している」と述べているように、7分の理由は7分が最も適当であったということである。

7分が最も適当であったので、面談をする前に生徒に7分であることを事前に言って面談をしたところかなりスムーズに面談をすることができた。ただ、7分で終わらない場合もあり、その時は、宿題を出して次回の面談の約束をした。これがうまく軌道に乗り出すと放課後の1時間で最低でも5名ほどの面談ができ、また、昼休みにも2名ほどの面談ができるようになった。スケジュール管理が大変うまくいくようになった。そして、会議や出張などがあっても、多忙感をあまり感じなくなった。

7分面談の効果を広く世間に公表すればよかったが、指導主事になり、学校現場から離れその実践が途切れた。また学会で発表するための資料を整理する時間もなく、筆者だけに適合した方法かもしれないと思い、発表はしなかった。その後管理職になり完全に教育実践での場面がなくなった。

2008年にベネッセのHR通信で、現場の教員の模擬面談を連載する企画があり、若手の教員が集められ7分面談の研修をした。研修後7分面談の模擬面談をするが、最初は慣れず7分では面談が成立しなかった。年2回研修をすると、2年目には、7分に慣れてきて、 $(7 + a)$ 分で面談が成立しだした。

また、意見交換をすると、実際に学校での定期面談を7分面談モデルですることによって、短時間で終わることができるようになったという報告を受けた。7分では、完全に終わらないが、7分を意識することで、10分以内では終わることが出来るようになり、計画的に面談ができ、生徒も待たせることもなくなったということだった。特に4月に行う顔合わせ面談では、まず1回目を早く終わらすことができ、早く生徒を知ることができたのは大変な収穫であったと報告を受けた。そして、7分でもかなりの内容を話すことができると再認識していた。その時7分で終わる方法が質問された。1つは、面談前に7分を宣言すること。もう1つは、7分が慣れるまでは、タイマーを使って7分を知らせることを提案した。その後の様子を聞くと、7分で終わる自信がないことで、7分宣言とタイマーの使用はしていないということだったが、だんだん7分に近づいているという報告を受けた。そ

の意味では、7分という意識を持つことが重要で、そのことで面談を効率的にすることができると思われる。

3年間同じメンバーで模擬面談の研修をした後、全てのメンバーを入れ替えまた模擬面談の研修をしたところ、ベネッセのHR通信を読んでいたということで、7分面談にも慣れていて、少し研修をただけで(7 + a)分で面談が成立した。今は、1回目の模擬面談をビデオでチェックし、アドバイスをする。そのアドバイスを受けて2回目の模擬面談をする。その過程をベネッセのHR通信で配信している。そのメンバーも定期面談では7分面談モデルで面談をし、効果があると報告している。また、多忙感について聞くと、仕事は毎年増えて多忙感はなくなならないということだった。ただ、7分面談をすることで、前に比べると時間的に余裕ができ、多忙感は少し減少したと述べた。

はじめは筆者だけに適した方法だと思っていたが、研修を受ければ筆者以外に、それも若手教員もできることが明らかになり、筆者と同じく多忙感減少にも効果があることが判明した。

### 3. 7分面談モデル

生徒指導提要には、「教育相談は、児童生徒それぞれの発達に即して、好ましい人間関係を育て、生活によく適応させ、自己理解を深めさせ、人格の成長への援助を図るものであり、決して特定の教員だけが行う性質のものではなく、相談室だけで行われるものでもありません」（文部科学省 2010）と書かれ、全ての教員が行うものとされている。また、「教育相談は、あらゆる教育活動を通して行われるものですが、定期面談や呼び出し面談等は教育相談の大事な場面です」（文部科学省 2010）と定期面談や呼び出し面談の重要性が述べられている。

そこで、大学を卒業して学校現場に赴くと面談は必須であり、大学の教職課程では、教育相談が必修になっている。しかし、教育学部や一部の心理系学科を除いては2単位分の開講科目しか用意されておらず具体的な面談技術を身につけられない状態で現場に赴くことになっている。また、社会は複雑になり、家庭環境も多様になった今、面談の仕方によっては生徒を大きく傷つけることもありうる。重篤なケースはスクールカウンセラー等心理の専門家と連携をとることになるが、それはほんの一部であり、多くの生徒は担任が支援することになる。

栗原（2014）は、「教師はプロのカウンセラーではないことを考えると過度に治療的な技法や、時間がかかる技法、あるいは高度なテクニックや安全性の低い技法は使えない」と指摘している。また、「ブリーフ・カウンセリングは、教師にとって使いやすく、安全で

学校になじむモデルである」と述べている。そのことを考えると、7分面談モデルは解決志向型アプローチを面談のベースにして安全性も担保させているので、学校になじみやすく教員にとって使いやすいモデルといえる。

7分面談モデルは、前節にも書いたように、解決志向型アプローチを面談のベースにしている。解決志向型アプローチでは、カウンセラーの姿勢が重要である。そこで、まず、「生徒が解決のエキスパートである」、解決方法も生徒が知っている、という立場をとる。そして、原因を追究するのではなく、解決を志向する。問題の解決だけを目指すのではなく、よりよい状態になるにはどうするかということを目指し、導入1分、展開①3分、展開②2分、まとめ1分 を目安に面談を組み立てる。

具体的には困っている問題を明確にし、具体的な行動に移せるように話し合い、解決に向けて行動を起こさせる。その時、どうしたら解決できるか、またどうしたら良くなると思うかを生徒から十分に聴き、生徒の口から語らせるのが重要である。

次に、技法について言えば、解決志向型アプローチで使われている技法を使うと有効である。なぜならば、解決志向型アプローチで使われている技法は、実用的なメソッドとして構造化したものであり、練り上げられた多様な質問があり応用範囲も広いからである(白木 2009)。

「何かある事柄の状態や判断、印象などを1から10までのスケールで、数字にしてもらい、あいまいで抽象的なものを具体的な記述へと結びつけ、そして、数値の差異について、どこがどう違うのかを、具体的に説明してもらおう」スケーリングクエスチョン(白木 2009)や、「問題が起こっていない時のことから、現在既に起こっている解決の一部分と考えられること」を見つけ出す質問である例外の発見(白木 2009)の技法などは、面談を展開するときなどには大変有効である。また、「誰でも～の状態だったら～であって当然だ」の語法に当てはまるノーマライゼーションという技法などを使うと生徒は大変共感してもらえていると感じる。

このように解決志向型アプローチで使われている技法そのものに解決を目指す要素が含まれているので面談をより短縮することができる。また、使われている技法は、難しくはないので、修得しやすい。

7分面談モデルのポイントは、時間を制限することである。7分面談を続けると教員も生徒も開始と終了時間が明確になり、計画が立てやすくなる。解決しようとする問題が多い時は、まず1点に絞り、その他の問題はまた次の面談で検討する。まず7分で解決を目指すのが、解決が得られなかった時は、その問題を宿題にし、別日程で再度7分面談をする。

ただし、7分面談はクラス全員を対象とするような定期的な面談に適していて、重大な

心の悩みや大変複雑な相談には不向きである。重大な心の悩みや大変複雑な相談には、別に時間をとってゆっくり話を聴き、スクールカウンセラーなど専門家につなげる必要がある。全員を対象とする面談をすることで、スクリーニング機能も持っている。

また、定期的な面談では、テーマが決まっているので、生徒自身も面談内容をある程度理解している。そのことで短時間で面談ができるところもある。さらに、長時間の面談に耐えられない生徒が少なからずいる。その生徒達の集中力を考えると7分は適切な時間かと思われる。全員に7分面談することで、公平性も担保される。

表1 7分面談モデル

	内容	ポイント	時間配分
1. 導入	相手と仲良くなる段階	・面談のウォーミングアップ ・あなたのことが心配で面談をしているのだという意図を理解させる	1分
2. 展開①	困っている事を明確化する段階	・問題が明確でない時はそれをはっきりとさせ、困っている問題が多くあれば、できるだけしぼる。	3分
3. 展開②	目標を明確化し、具体的な行動課題を設定する段階	・問題解決に向けて具体的に話し合う。大きな変化ではなく、小さな変化を模索する。	2分
4. まとめ	行動課題を促す段階	・強制ではなく、自発的にできるように励ます。	1分

#### 4. 7分面談の実際

7分面談の事例を2ケース紹介する。

ケース1は、筆者が、18年前7分面談モデルで行った面談ケースである。7分面談モデルを構築した初期の面談ケースである。Tが筆者、Sは生徒の発言である。

ケース2は、教員歴5年目の現役の高校教員T先生が行った面談ケースである。

##### 【ケース1】

<生徒の状況>

- 2年生理系 男子A君。
- 成績は校内で上位の下。国立大学（工学部）を志望。最新の模擬試験で志望校の判定はD判定。その前の模擬試験では、C判定だった。
- クラスではリーダー的存在で、バスケット部ではチームの中心的役割を果たしていて、新人戦で県ベスト8に入る。

●宿題や予習への取り組みも疎かになっている。

▼導入

T：今日は、担任の先生からA君と面談して欲しいと頼まれたんだけど、何か聞いている？

S：いえ、定金先生と進路のことを相談しておいでと言われました。

T：そうか、△△先生は君のことを大変心配しているよ。思ったより伸びていないって言うていたよ。どうなの、そのことは？

S：はい、クラブが忙しくて、なかなか勉強する時間がありません。

T：そういえば、この頃僕の授業の宿題も出さない時があるよな。

S：すみません。

T：ところで、クラブは忙しい？

S：はい、新チームになって、みんなで頑張ろうっていう感じです。

T：そうだな。この時期、誰でも新チームになって頑張ろうという気持ちが強くて、勉強が疎かになるのは、当然だよな。

S：そうですね。

T：でもね、だからこそ、今が重要なんだよな。

▼展開①

(中略)

T：少し確認するけど、志望大学は、〇〇大学の工学部でいいのかな？

S：はい、できればそうしたいです。

T：そう、少し変な質問をするけどいいかな？

S：はい。

T：志望大学に合格する方法を考えると、A君が〇〇大学を合格するのに、今これだけしておけば十分だと思う、理想の勉強状態を10点とすると、10点の状態ってどんな状態かな？

S：うーん、そうですね。毎日、英語、数学を3時間以上し、土日は、英数以外に国語と理科もすることです。

T：なるほど。じゃあ、今の理想の状態を10点とし、最悪の状態を0点とすると、今は何点ぐらい？

S：3点ぐらいです。

T：なるほど、じゃあ、3点の今の状態を教えてください。

S：家に帰ると疲れていて、少し休憩して晩ご飯を食べて、ダラダラして…風呂入って、宿題だけはしようと思って、机に向かうけど、わからないのがあると時間がかかるし…。朝練があるので、12時には寝ようとしています。

T：うーん、なるほどな。ところで、毎日何時間ぐらい勉強しているの？

S：1時間ぐらいですかね。

#### ▼展開②

T：うーん、そうか。じゃあ、これを1点上げて4点にするには、どんなことができれば1点上がったことになる？

S：うーん、そうですね。勉強時間を2時間にします。

T：ええ、急に2時間は難しい？

S：そうですね。1時間半ですかね。

T：1時間半だったらできるかな？

S：はい、1時間半ならば、工夫をすればできると思います。

T：じゃあ、具体的にどんな工夫ができるの？

(中略)

T：そう、そうして1時間半勉強できたら、1点上がりそう？

S：はい、1点以上上がると思います。

#### ▼まとめ

T：そうですか。そうしたら、その計画で頑張ってみようか。

S：はい。

T：担任の先生も僕も、君だったらできると思っているので、大変だけど、頑張ろうな。

S：はい。

(中略)

T：何かあったら、いつでも相談に来てね。

S：はい。

T：じゃ、頑張ろうな。

S：はい、ありがとうございました。

面談はこれ1回で終わったが、A君は面談後勉強時間を増やすことができた。また、1ヶ月後に家での学習状況を聞くと、学習習慣が身について毎日2時間以上勉強するように

なったと言い、数学の宿題も確実にこなすようになった。そして3年になってからの模擬試験では、判定がCに上がっていた。

担任からは、面談以降大変頑張っていると報告を受ける。担任には、大変頑張っているので「褒めてあげてください。」そして、「クラブとの両立大変だけど頑張って」というメッセージを常に送ってくださると依頼した。

## 【ケース2】

ケース2は、教員歴5年目の現役の高校教員T先生が行った面談ケースである。科目選択面談の模擬面談の2回目である。1回目に行った面談に対して筆者らが助言をし、それをもとに再度行った模擬面談である。7分面談モデルに沿って行ったもので、約7分で終わっている。ベネッセ ホームルーム通信2015年度9・10月号(ベネッセ 2015)に掲載されたものである。

<生徒の状況>

- 2, 3年生からは科目選択が自由なコース(総合学科)の1年生・男子生徒。
- 進路志望がまだはっきりしていない。
- 自分の進路についてあまり積極的に考えようとしていない。
- 周りに流されて楽な方に決めそうになっている。

## ▼導入

先生：来年度の科目選択の話をしたと思います。考えてきましたか？

生徒：ちょっと…はい。

先生：はい。では、科目選択をしていくうえで、まず進路志望を確認したいのですが、高校卒業後の進路はどのように考えていますか？

生徒：えっと、今のところは、まあ、就職…できたらいいなと思います。

先生：うん。どうして就職を考えているんですか？

生徒：んー、そんなに、勉強が得意じゃないんで…、できたら…就職するって言う友達も多いし、自分も就職の方がいいかなって。

先生：そうか。周りも就職って言っているんですよね？

生徒：そうですね。特に勉強したいなっていうこともないし、それなら就職の方がいいかなって思う。

▼展開①

先生：勉強したくないですか？

生徒：うん、まあ…そうですね。

先生：（メモを取りながら）科目選択の話をする前に、勉強したくないっていうことに関して、ちょっと話を聞いてみたいんだけど。…どうして勉強したくないのかな？

生徒：うーん…、わからないことも多いし、できないことも結構あって…。

先生：得意な科目はありますか？

生徒：自分の中でちょっと好きなのは、歴史が好きなので…。

先生：ああ、歴史が好き。

（中略）

先生：うんうん。じゃあ、歴史が好きということは、科目選択でも社会を取っていますか？

生徒：一応は社会、歴史を取ってますね。

先生：なるほど。他に、得意…だけじゃなくて、どちらかという「これは好きかな」という科目はありますか？

生徒：んー、好き…なのは、体育とか…実技系のほうがいいです。

先生：実技系。例えば？

生徒：体育とか、音楽とか…、んー、家庭科とか。

（中略）

先生：この科目選択は、好きな科目を中心に、選んでいったんですか？

生徒：そう…ですね。数学とか国語とか英語とか…あんまり教室で座ってやるのが…やっぱり得意じゃないんで。

先生：なるほど。楽しそうな科目を選んだんですね。じゃあ、来年度以降、どうですか、授業が楽しみになりましたか？

生徒：うーん…。そうですね…。まあ…今年よりは、自由に選んだのが多いんで、そうかな、と思います。

先生：あ、なるほど。わかりました。

▼展開②

先生：ちょっともう一度、就職の方に戻って話をすると、就職って、どんな就職を考えていますか？

生徒：うーん、あんまり具体的に仕事のイメージっていうのがなくて…。

（中略）

先生：具体的な職業がイメージできていないので、答えるのが難しいかもしれませんが、ちょっと質問します。一般的に考えて、就職をするときに、採用してくれる会社は、どんな人に来て欲しがっていると思いますか？

生徒：んー、やっぱり真面目に仕事ができる人ですね。

先生：うん、真面目に仕事ができる人。そうですね。では、自分は今、真面目に仕事ができる人になれていますか？

生徒：んー、…時々課題をさぼってしまったりとか…あんまり授業もしっかりできてないところもあるかなあと思うんで。

先生：(※うなずく)

生徒：…ちょっと、そうなれていないですね。

先生：どうすればなれると思いますか？

生徒：自分が注意してやるしかないかなあ…と。

#### ▼まとめ

先生：自分で何を注意していきますか？

生徒：きちっと授業に集中したりとか、ちゃんと課題を出したりとか…。

先生：真面目以外にはありますか？ 企業が求める人物として。

生徒：…周りの人とうまくやっていけるっていうのはあると思います。

先生：周りの人とうまく、なるほど。よいところに気がつきましたね(メモをとる)。では、今日は時間もけっこう経ってしまったので、ここで話したことを元に、“就職するとき求められる真面目さ”と“周りとうまくやっていくこと”，この2つを、これから2年生、3年生でどうすれば身につけられるか。科目選択する中で、「これでうまくいくかな」っていうことを、一度家で考えてきてみてください。また次、話していきましょう。

#### 面談をしたT先生の感想

生徒の科目選択の不備を指摘するよりも、“思い”を聞き出す大切さを知りました。1回目は、生徒が「科目選択について考えが足りなかった」と気づけるよう、短い質問を投げ続けました。でもそれだけでは、たとえ考える量が増えても、受け身の姿勢は変わらないんですね。今回アドバイスいただいたように、「あなたはどう思う？」「どうなりたい？」と“思い”を聞いていくことで、自分の問題として前向きに科目選択を考えてくれるようになることがわかりました。

## 5. 7分面談についての考察

### (1) 解決志向型アプローチについて

解決志向型アプローチの考え方をベースにしたカウンセリングは、学校現場で多く使われている（Franklin, 2012 栗原 2014）。解決志向型アプローチは、問題そのものを扱わず、問題の例外やうまくいっている部分に焦点を当て、解決そのものを直接創り上げる。また、生徒の良い面に目を向けようとする姿勢は、教員の生徒に対する見方を変え、生徒に良い影響を与える。そして、解決を志向し、問題を掘り下げたりしない分、生徒を傷つけずにすみ、生徒に対して希望を抱かせることができる。

ケース1では、原因を追求せず、どのようにになりたいか、どのようなことができるかという解決志向の問いだけで成立している。実際に生徒を傷つけず、希望を抱かせ、行動化している。

西田・野村（1994）は、大学生を対象に行った調査で、「未来を指向するときには、より確かな可能性の実現を求めて、試行錯誤が繰り返させることになろう。そのことが、未来指向において過去指向よりも、“いま”をより広く押し広げるのだと思われる。なお、青年期は一般的に、未来指向が過去指向に比べて強まる傾向にあると言われている」と述べている。解決のために行動を起こすことは、試行錯誤にあたる。行動を起こし始めたときは、未来を指向している時であり、“いま”をより広く押し広げているのであろう。その意味で解決行動を促進するよう見守り、チェックすることは、未来を指向させることでもある。

実際にケース1では、問題解決に向かって試行錯誤している。その後面談の希望がないことや、担任からのオファーがないことは、未来を指向して頑張っている証拠である。

ケース2では、「あなたはと思う」「どうなりたいの」と生徒の思いを聴き、「どうすれば身につけられるか、科目選択をする中で考えてみてください」と宿題に出すことで、次回の面談までに何かの試行錯誤をすることが予感される。また、T先生の感想の中に、「“思い”を聞いていくことで、自分の問題として前向きに科目選択を考えてくれるようになることがわかりました。」とあるように、解決志向型アプローチは、7分面談においても未来を指向させる効果がある。

### (2) 解決志向型アプローチの技法について

ケース1は、7分面談を構築していった時期の面談なので、技法を意図的に使っているところがある。導入では、ノーマライゼーションを使って生徒に共感し、信頼関係を作っている。具体的には、「この時期、誰でも新チームになって頑張ろうという気持ちが強く

て、勉強が疎かになるのは、当然だよな。」とすることによって共感されたことを感じ「そうですね。」と応えている。ここで一気に信頼関係ができ、面談が進んでいる。

また、ケース1ではスケーリングクエスチョンを使って面談を構成している。スケーリングクエスチョンとは、「何かある事柄の状態や判断、印象などを1から10までのスケールで、数字にしてもらい、あいまいで抽象的なものを具体的な記述へと結びつける」質問である。そして、数値の差異について、どこがどう違うのかを、具体的に説明してもらうのである。

具体的にみると、「志望大学に合格する方法を考えると、A君が〇〇大学を合格するのに、今これだけしておけば十分だと思う、理想の勉強状態を10点とすると、10点の状態ってどんな状態かな。」と理想の10点の状態を聞いている。この理想の10点の状態は、実は解決状態である。つまり解決の状態がわかっているということである。次に「じゃあ、今の理想の状態を10点とし、最悪の状態を0点とすると、今は何点ぐらい？」と現在の状態を点数化させている。ここで点数化できるということは、理想の状態との差を認識しているということになる。そして、「じゃあ、3点の今の状態を教えてください。」ということで、現在の状態を聴くことで現状を把握し、同時にすべきことが考えられるようになる。

最後に「これを1点上げて4点にするには、どんなことができたなら1点上がったことになる？」と聞くことで、実際にした方が良いことが自分の口から話せるようになる。この時大変重要なこととして、大きな変化を求めないということがある。

生徒はよく大きな変化を言うが、それに失敗すると次から提案にのってこなくなる。ケース1でも、「どんなことができたなら1点上がったことになる？」と問いかけると「そうですね。勉強時間を2時間にします。」と今まで1時間しかしていない勉強を一気に2倍にしようとする。実際にきても長続きしない場合が多い。そこで、「急に2時間は難しくない。」と調整する。そうすると「そうですね。1時間半ですかね。」と目標を変更している。すぐに「1時間半だったらできるかな。」と確認をし、本人のモチベーションを下げない目標を設定している。

ここで、「1点あげる課題」とは、絶対失敗しない、ほとんど変化しない課題でも構わない。そこをうまく面談で調整し、生徒のモチベーションを下げさせないことが最も重要である。そして、その後報告を聞き、うまくいっていれば褒めることで、変化を継続させる。ケース1では、面談は1回であったが、その後授業の後に様子を聞いたり、担任から頑張っているねと賞賛を与えられたことが行動を持続させている。

この例でもわかるように、解決志向型アプローチの技法の中に解決を導き出すものが組み込まれていて、自然に解決を導き出す展開になり、面談時間を短縮させている。また、

解決志向型アプローチで使われる技法などは、公式化され比較的単純なため習得しやすい。

ケース2は、技法は使っていないが、面談は成立している。その意味では、必ずしも技法を使う必要はなく、必要な時に必要な技法を使えばいい。

### (3) 時間制限について

7分面談は、短期的な解決を前提とするものである。7分という時間制限のために難しいように思われるが、7分と時間を決め、目標を持って、7分面談モデルに沿って面談を行うことで、行動化を自然に促すことができる。

藤岡（2014）は、10分解決構築アプローチを精神科外来で行っている。また、「解決志向ブリーフセラピー＝解決構築アプローチ」と述べ、「解決構築アプローチは、短時間でも実践できるし、限られた時間を有効に利用する助けになる」と指摘している。

短時間で行動化に持っていくのが難しいように思われるが、解決志向型アプローチで使われる技法などを使うと比較的簡単に行動化できる。ケース1では技法をうまく使うことで会話がスムーズに行われ7分以内に収まっている。

また、面談で7分と時間を区切ることで、計画的に面談ができ、生徒を長く待たせることはない。そして、面談時間が7分とわかることで、生徒も、7分で話すべき内容を考え話そうとする。ケース1では、7分と最初に宣言することで、会話もスムーズに進み、時間制限の効果がみられる。

また、ケース2のような科目選択に関しては、1回の面談を長くしても解決ができることは少ない。むしろ宿題を出しながら何回か面談をする方が効果的である。そのことを考えると7分面談をすると宣言することで、時間を区切ることができる。実際このケースでも、宿題を出して次回の面談につなげている。

そして集中力が無い生徒にとっても集中できる時間であることを考えると、7分は教員にとっても、生徒にとっても負担の少ないちょうどよい時間だと思われる。

### (4) 定期面談について

学校現場では、クラス全員を対象とする面談が年間最低でも何度か存在する。定期面談は、時期によって違いはあるが、テーマが決まっている。教員も生徒もそのテーマについては理解している。40人を対象に面談をすることを考える時、放課後生徒が残れる時間を考えると1時間ぐらいが限度ではないかと思われる。1人15分～20分面談をすると、放課後にできる生徒数は、多くて3～4人。単純に計算すると、10日～13日かかることになる。実際の学校では、職員会議や学年会議、専門部会議、突発的な会議や学校行事の連

絡会議など、放課後毎日面談ができる状況にはない。よくできて週3日とすると、3週間から1ヶ月ほどかかることになる。そうすると、テーマによっては時期性がずれることが起こる。

これを7分面談ですると、単純に1時間で7～8人面談ができ、5～6日で面談が終わることになる。週3日するとして、2週間あれば終わり、時期性も大きな問題とはならない。そして、7分面談で目処がつかなかった問題に対しては、宿題にし、次の面談を約束する。7分面談だと約2週間後に状況を確認することができる。その間に生徒が問題に対してどう考えたかを知ることができ、問題解決の糸口を見つけることができる。

実際にケース2では7分面談で目処が立たなかったので、宿題を出して次の面談を約束している。このようにすることで、生徒を待たせることがなく、計画的に面談が行える。また、次の面談を約束しても、次回面談までの期間が長くなることなく、次回までに何か変化が起こっている可能性は高い。そうすることで、時間切れで十分な検討をしないで科目選択をするということを防ぐことができる。

## 6. 今後について

本研究では、高等学校の教育現場での時間がない状態に対応するために、新しい面談モデルを試作し、実践した。はじめは筆者だけのケースであったが、研修を少しすることで、筆者以外の数名の高等学校の現役教員も7分面談ができ、学校現場で適用可能であることが示唆された。

次の段階としては特定の一部の教員ではなく、学校全体での7分面談の有用性を検証する必要がある。7分面談を普及させることによって、教員の多忙感を少しでも軽減させることができれば、それは結果的に、より良い教育を保証することになる。さらに、高等学校以外に、高等専門学校、中学校という異校種での有用性も検討したい。

そして、今後の普及発展を考えると、7分面談が習得できる有効な研修方法およびテキストなどの開発が必要になる。また、大学の教職課程で7分面談を身につけることができれば、教員になった時に多忙感を少しは軽減できる。そのことを考えれば、大学の教職課程での7分面談の修得方法について検討することも必要になってくる。

## <付記>

本論文は、日本心理臨床学会第34回秋季大会で発表したものを大幅加筆したものである。また、本論文をまとめる上で大阪産業大学谷田信一教授に親切丁寧なご助言をいただきました。深く感謝の意を表します。

**【引用文献・参考文献】**

- 栗原慎二「ブリーフ・カウンセリング」『よくわかる教育相談』ミネルヴァ書房，2014 86-87.
- 定金浩一「高等学校におけるブリーフ・カウンセリングに関する研究」『日本学校教育相談学会研究紀要1996』6号 1997 4-11.
- 定金浩一「ブリーフ・カウンセリングの学校カウンセリングモデルとしての有効性」『発達心理臨床研究』Vol. 9 2003 29-37.
- 定金浩一「解決志向型面談で前向きな言葉を引き出してやる気を高める」『進研ニュース VIEW 21 SEPTEMBER 2006 9月号』Benesse 教育開発センター，2006 16-17.
- 白木孝二「BFTC・ミルウォーキー・アプローチ」（宮田敬一編『ブリーフセラピー入門』金剛出版，2009）102-117.
- 西田晃一・野村幸正「矛盾の認知と解決の過程における“いま”の拡がり」『心理学研究』第65巻第2号 1994 150-155.
- 藤岡耕太郎「10分間解決構築アプローチ」『こころの科学 176』日本評論社，2014 59-63.
- ベネッセ「実践面談セミナー ～3時限目～ 科目選択」『ホームルーム通信 2015年度 9・10月号』2015 10-13.
- ベネッセ教育総合研究所 「平成18年度文部科学省委託調査「教員勤務実態調査（高等学校）」」報告書 2006.  
<http://berd.benesse.jp/shotouchutou/research/detail1.php?id=3262>
- 文部科学省「教育相談」『生徒指導提要』教育図書株式会社 2010 92-126.
- 横浜市教育委員会 「横浜市立学校 教職員の業務態度に関する調査 報告書〔分析・改善編〕参考データ」2014.  
<http://www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/toukei-chosa/b.pdf>
- Franklin, C. Trepper, T. McCollum, E. Gingerich, W: Solution-Focused Brief Therapy A Handbook of Evidence-Based Practice, Oxford University Press, Inc. 2012（長谷川啓三他訳『解決志向ブリーフセラピーハンドブック エビデンスに基づく研究と実践』金剛出版，2013）
- Mann, J: TIME-LIMITED PSYCHOTHERAPY President and Fellows of Harvard College 1973（上地安昭 訳『時間制限心理療法』誠信書房，1980 14-28.）