

# The miracle Question – The reality question

## ミラクルクエスチョン、リアリティクエスチョン

Harry Korman  
ハリー・コーマン

奇跡とは現実離れたものを指し、ミラクルクエスチョンという呼び方では誤解を招きかねないと思うことがしばしばありました。まさにこの質問は、クライアントの実社会に関するものであり、リアリティクエスチョンと呼び名を変えた方が適しているのではないかと思います。

一般的な質問はこのようなものです。「あなたが眠っている間に奇跡が起きたとします。その奇跡とは、この面説で相談しようとしていた問題が解決するということです。でも奇跡は眠っている間に起きたので、あなたは奇跡が起きたことに気が付きません。さて、あなたや周りの身近な人たちは、どうやって奇跡が起きたと気づくのでしょうか？」

文の構造はこのように、奇跡が起きた。誰も奇跡が起きた事に気付いていないというものです。みなさんはクライアントと共に、起きた奇跡の兆候を探すためクライアントの世界へと入ってきます。

奇跡の兆しは、クライアントの現実世界でしか見つけることができません。従って、ミラクルクエスチョンは現実の世界を描いているのであって、奇跡を描いているわけではないのです。

### 「奇跡」と「奇跡の与える影響」との違い

セラピストがミラクルクエスチョンをすることに尻込みすることがあります。もしエイズに感染しているクライアントが、自分は感染していないと否定したり、奥さんに逃げられた男性が、「目が覚めると妻がベッドで隣に寝ている。」と答えたりしたらどうしようかと不安なためです。

スティーブ・ディ・シェーザーは、労働災害で左腕を無くしたクライアントについて話をしてくれました。この男性にミラクルクエスチョンをすると、その答えは「目が覚めると左腕が元の場所に戻っている」というものでした。

スティーブは「もちろん」と答えましたが、その先どう続けてよいか分からず黙っていました。長い沈黙の後、男性はこう付け加えました。「現実でありえることからですね」と。そしてスティーブは頷きました。

それから男性は、目覚めてから片腕で朝食を作る様子を語りはじめました。そして二度と腕が戻ってくるという話にはなりません。

深刻な病や障害に冒されている人の多くが、健全な状態（腕が戻ってくる）に戻りたいと望むのは当然で、彼らがこのような感情を表現しても何ら危険はありません。

彼らの答えを承認し「もちろん」と頷いてあげることで、多くの方は「現実でありえることからですね」というように物の見方が現実的になっていきます。クライアントは可能なものと可能でないものとの区別をつけています。私たち（セラピスト）に話したところで腕が戻ってきたりエイズが治ったりするとは思っていないのです。クライアントやその家族にとって、この質問は奇跡についてのものではないのだとセラピストが理解しておくことが大事です。ポイントは、奇跡が与えた影響をどのようにしてクライアントが発見するかなのです。

セラピストが心得えないといけない点として、質問はクライアントやその家族にとって奇跡そのものが何なのかを問うものではないということです。奇跡が与えた影響をどのようにしてクライアントが発見するかを聞いているのです。

### 我々の姿勢（物の見方）

面接者やセラピストが、クライアントには人生設計能力や想像力があり、どのようになりたいか話せる力があると認めている場合に、その成果が期待されます。多くのセラピストは、クライ

エントがミラクルクエスチョンに答えられるだけの力がないと思ひ込み、思い切って質問することをためらいがちです。私はこれをジョーゼフ・ヘラーのキャッチ22<sup>1</sup>に例えました。繰り返し答えを聞くことで信頼を築き、クライアントには想像する力が備わっていると信頼しない限り答えは聞けないということです。

## ミラクルクエスチョンの尋ね方

ミラクルクエスチョンから実用的な答えを導き出すことは容易ではありませんが、質問の仕方やその後の補足など、一見簡単に見えるルールの活用が役立ちます。

スティーブ・ディ・シェーザーは、次のような発想をしました。

質問を細かく分け、クライアント（もしくは家族）が質問にきちんと集中しているかを確認してください。

「変わった質問をしてもよろしいですか？」といった感じで始めます。

ここは大事なポイントです。このように言い出すと、クライアントは大抵セラピストの質問に注意深く耳を傾けてきます。

このように言い出さないと、私たちが質問し終える前にクライアントが遮ったり、時にはまったく別の答えを返してくるといったことが過去にもありました。

クライアントが「はい」と言ったり同意して頷いたらこのように続けます。

「今日ここで話を終えて外に出ると、いつもと変わらない午後を過ごすとなります。それからいつもと同じことをして時が過ぎていきます。そして家に帰り、料理をしたり、食事したり、テレビを見たりといつものようにして過ごします」

宿題をしたりあるいはしなかったり、子供に本を読んであげたりなど、クライアントにふさわしい事柄を選び、クライアントが頷くよう話を続けます。

「そして夜が更けると疲れてきて、ベッドに入り眠ります」

ここでクライアントが頷くのを待ちます。あなたの話クライアントがついてきているか確かめるものです。

ここまではまだ何も尋ねていません。

クライアントの日常生活がどんなものであるか想像してもらっただけにすぎません。

クライアントにはセラピールームに居ることを忘れ、実際の生活でどんな事が起きているか考えてもらいたいからです。変化は実生活の中で起こり気づくことができるからです。

「そして夜中に、あなたが眠っている間に奇跡が起きます。」

ここで少し間をおき何らかの反応を待つことが大事です。微笑むとか、眉を上げるとか、いぶかしげな様子とかです。インスー・キム・バークはしばしば、クライアントをじっと見つめたり微笑んだりします。

スティーブ・ディ・シェーザーはここで間を取る事の大事さを述べています。しかし長すぎてもいけません。間合いが長すぎると、「奇跡なんて信じない」とクライアントが言うことが極めてよくあるからです。

「奇跡ならどんなものでもいいというわけではありません。今日ここへ相談しにこられた問題が無くなるという奇跡です。こんな感じです。（大抵セラピストはここで指を鳴らします。）」

ミラクルクエスチョンをする際よくある間違いとして、「ここへ相談しにこられた問題が」という文を抜かしてしまうところにあります。この文が抜けることでクライアントは漠然とした非現実的なゴールをよく答えてしまいがちです。

「でも奇跡は、眠っている間に起きるのであなたは奇跡が起きたことに気がつきません。」ほとんどの場合クライアントは頷き、皆さんの背後にある壁を物思いにふけるように見つめ考え込みます。

---

<sup>1</sup> どうもがいても解決策が見つからない、逃れようのないジレンマ、不条理な規則に縛られて身動きができない状態。Catch-22はアメリカ空軍パイロットに対する軍務規則の条項名。主人公は、「精神障害にかかっていることを理由に除隊を申し出ると、『自分で自分のことを精神障害と判断できるということは精神障害ではない』と判断されて除隊を認めてもらえない」というジレンマに悩む。（訳者脚注）

「そして、朝 目が覚めます。夜中に奇跡が起きて、ここで相談しようとしていた問題が解決していました。こんな感じでね。どのようにしていつもと違うことに気がつきますか？ 目が覚めてまず気づく点とはどんなものですか？」そして、ゆったりと座り、答えを待ってあげてください。

### 自分のどんな点に気がつくか？

ある男性が、ベッドで朝目を覚まします。夜中に奇跡が起き、男性の抱えていた問題が解決しました。この男性は、どのようにしてこの奇跡に気がつくのでしょうか？ どのようにして奇跡が起きたと分かるのでしょうか？ 目覚めたときの男性の気持ちはどんなものなのでしょうか？何を考えているのでしょうか？ 違っているぞと最初に気がつくのはどんな点でしょうか？ 男性のいつもと違う行動とはどんなものなのでしょうか？

仮に目が覚めたとき誰かいるとしたら、その人はどんな違いに気がつくのでしょうか？ 周りの人はどうして気づくのでしょうか？

まずクライアントの答えを聴き、それに関連した質問をするといった対話がなければ、どんな場合でも何を質問してよいか分からないものです。対話しているならば、会話はクライアントの答えに基づいて成り立っていかないといけません。

### (～をしない) という答

クライアントによりミラクルクエスションの答え方も様々です。

最も多い答えとして「分かりません」があります。こういったものに答えない方が効果があります。コメントしたり頷いたり、繰り返したりしません。何らかの形で答えてしまうと（言語でも非言語でも）、クライアントは次の質問やあなたのコメントを待つ姿勢をとってしまいます。次はセラピストの話す番だからというようにです。

知らず知らずのうちに頷いたり「う～ん」と言ったりと、返事をしたつもりはなくても、紛らわしい時には、ばつの悪い感じになります。というのはクライアントは座ったままセラピストが続けるのを待ち、皆さんはクライアントが続けるのを待つことになるからです。

動かずに6まで数えてください。大事なのは頷かないことで、自己修養のよい訓練となります。そして大抵のクライアントは答えを考え始めます。特に、ペンを取り何かをノートに記入する様子を伺わせるとよいでしょう。

6数えてもクライアントが答えなかったら、「難しい質問ですね」と言っても構いません。そして更に6～10秒考える時間を与えます。

クライアントが答えを考え始めると、答えはクライアントにより様々です。よくある答えは、「～という感じがなくなる」「～をしなくなる」「～という考えをしなくなる」と話し始めることです。

「～をしなくなる」を少し強調して繰り返し、それからその代わりにどう感じ、何を考え、何をするのか尋ねます。

これにより多くのクライアントは、奇跡の起きた翌朝、どう感じ、何を考え、何をするのかなどの細かい描写へと移っていくことができます。「感じ・考え・行動」は3つの側面をもつ同じ表現で、お互い関連性があると考えれば役立ちます。

クライアントが、ミラクルクエスションに対し、こんな風に違った感じを抱くと思うと答えてきたら、それを展開し「そんな感じがした時、どんな行動に出るのかな？ 今は見られない行動ってどんなものですか？」と返します。クライアントが答えてきたら、大抵「他には？」と少なくとも3、4回尋ねます。

クライアントがまず「もっとポジティブに物事を考えると思います」と答えたときも同じく、これを基に話しを展開していきます。「あなたがポジティブな考え方をすれば、態度にどんな変化が現れてくると思いますか？」と返します。

多くのクライアントにとって、他の人がクライアント自身の態度の変化に気づくという見方を  
するほうが易しいようです。従って「あなたがポジティブな考え方をすれば、お父さん（お母さ  
ん、奥さん、親友、子供）は、どのようにしてそのことに気がつくと思いますか？」と続けます。  
サラは長く物思いにふけ、沈黙が続いた後こう答えました。「安心して朝を迎えられると思  
います。」

セラピストは静かにあれこれ思いを巡らせます。「朝、目が覚めると、クライアントはどのよ  
うにして（奇跡）に気がつくのか。不安感がないときクライアントはどういう気持ちなのか。落  
ち込んだ気分もなく、自分の感情を他の人に伝えるのに膨大な言葉を使わなくてもいい時、ど  
ういう気持ちなのか。」

セラピストは静かに腰を下ろし、サラが話しを続けるのが当然のごとく彼女を見つめています。  
そしてサラは窓の方を向き話しを続けます。

## 感情と思索の答

「喜びに満ち溢れ目覚めると思います。なんて素敵な日なのだろう！一日の始まりを楽しみに  
しています。」

多くのクライアントは、奇跡の後、普段と違う気持ちが出て、違う考えを抱いていることから  
話し始めます。

セラピストは、「喜びに満ちて目覚め、一日が始まるのを楽しみにしているのですね」と繰り返  
し、「他には？」と尋ねます。

サラは、「分かりません」と答え再び窓を見ます。セラピストは黙って反応せずサラの返事を待  
ちます。サラが続け、「何かやりたいって感じが沸いていると思います。」と答えます。

## 行動についての答

具体的で詳細な表現は最も対応しやすく、多くのセラピストはこういった描写がクライアント  
に一番役に立つと考えています。具体的な態度や行動の描写は、クライアントが実際の生活でや  
りたいことのリハーサルとなっているようです。描写が細かければ細かいほど実行する可能性が  
高いといえます。

尚、具体的な描写は中身の濃い相互的な描写へと進みやすいです。

「何かをしたいのですね。うん。そのことにどうやって気が付きますか？」

「えーと、まず起きたら冷蔵庫に何があるか覗き、朝食の準備をします。それから、アンダー  
スを起こすかな。でも多分既に起きていてと思うから、それで一緒に朝食を取ります。」

また、詳細な描写はクライアントのためになっているようで、描写している内容を体験してい  
るかのようです。（アンダースは多分既に起きていてと思うと、サラは現在形に変えて話をし  
ています。）

## 周りの人はどんな点に気がつくか？

人は海で漂う孤島のように孤独ではありません。私たちは社会の中で生きていて、変化は社会  
的文脈の中で認められてはじめて変化が起きたといえるのです。

私たちは、変化がどのようなものなのか尋ねます。クライアントの社会環境下で、変化が既に  
起きているのなら、それがどのように映っているかです。

「奇跡が起きた後、言葉で表さなくても、まず周囲の人が気づく変化とは何でしょうか？」

「まずいつもと違うあなたの行動に彼らが気づくとしたら、それは何でしょうか？」

「もっとも驚かせる行動とは何でしょうか？」

「他には？」

大抵の人は、もうやっていない行動に周囲が気づくと表現するでしょう。

もう苛立ったり落ち込んだりしてなくて、その他様々な事がクライアントには見えてきます。  
これはクライアントの問題そのものを暗示しているのです。

それで、「う～ん」と返事をして、「落ち込んでいないのですね、う～ん、では、落ち込んでいなければ、周りにどう映っていると思いますか？」（あるいは、周りはどうしてあなたが落ち込んでいないと分かりますか？）と尋ねます。

ここでは、友達や家族がどういったことからクライアントの問題が解決し変化が起きたか分かるよう、詳細を描き出そうとしています。

ほとんどの「～はしない」で始まる言葉は、本質的にはクライアントの問題に関する情報と考えてよいでしょう。しかしクライアントが求めているものは何かと考えるときには、これらの要素は考慮されません。

私たちセラピストは、潜んでいる感情・思考・行動に耳を傾けてあげます。

「言葉で表さなくても、あなたの彼氏が朝まず気がつくことは何でしょう？」

長い間、サラは物思いに窓を眺めて考え込みました。「きっと彼は、彼のイニシアチブを私が待っていないことに気がつくでしょう。彼のやりた事とは関係なく、私が何かをしたいという気になっている事に気づいてくれると思います。」

セラピストは物問いたげに繰り返します。「彼はあなたに積極性が出てきたことに気がつくのですね」

「はい。今は彼なしには何もしません。自分のやりたいことに関係なく、彼が何をしたいかを待ち、それに付き合います。何をしても楽しくないからどうでもいいんです。彼も気付いています。」

「では、奇跡の後にはどのように違いますか？」

「私が何かをしたいという気になっている事に彼は気づいてくれると思います。私はもっと嬉しそうに自分に自信がでてきたことに気がつくでしょう。私が何か持ちかけてそれを実行します。彼がそれに乗り気かどうかは気にしません。」

「彼はどのように気が付きますか？」

「私が微笑んでいるのを見て、多分私から彼を抱きしめたりすることからです。自分の気持ちばかりでなく何か他の事が話題になっているでしょう。」

「例えば、どんなことが？」

「どんな事でも。読んだ本の事とか、ある友達に会いたいとかどんな事でもです。」

## あなたとの間に何が起こる？

「彼はどう反応しますか？」

描写は会話のやり取りを介して広がっていきます。私たちは周囲の人々と関わりあいながら生きています。自分がどういう人物なのか、すでに周りの反応によって分っています。

「彼はすごく喜んでくれるわ。」とサラは答え、満面の笑顔になります。

「あなたの変化に彼が気づいてくれたと、まずどんな事から分かりますか？」

「しばらく時間がかかるかもしれませんが。朝には信じないから、不思議そうに私のことを見ると思います。」

「不思議そうに？」

「戸惑っているかのように。疑わしげにというか。でもそれほどではないけど、敢えて何か言おうとはしないでしょう。」

満面の笑顔で彼女の顔は輝き話しを続けます。「数日は何もしないかもしれないけど、私が提案したらそれをすぐ一緒にしてくれると思います。ビーチを歩くとか何でも。私の提案に惹かれて少し幸せになってると思います。彼は辛かったと思うの。私がこんな風にずっと落ち込んでいたから。」

彼女は顔を下げ、また哀しげになります。

「少し幸せそうに、うん、どんなことから彼が幸せになってきたと分かり分かりますか？」

「私をそう慎重に扱わず、彼の目にも、もっと喜びが溢れています。」彼女はしばらく考えて、「徹底的に演技してるみたい。そんなに用心深くなくてもっとストレートになれるってことです。彼はあらゆることをもっと率先してやってくれると思います。」彼女はセラピストの目をまっすぐに見つめ微笑みました。

「すばらしいですね」セラピストがそう言うと、彼女は頷き「ええ」と答えました。そして二人は笑顔になりました。

## より複雑なケース 状況と周囲の人が変わるという答

ミラクルクエスチョンに非現実的な答えを返してくる人もいます。

その多くは、セラピストが質問の準備をうまくしていなかったり（共通課題<sup>2</sup>が不明瞭）あるいは質問の言い方を間違えたりすることによります。そのような場合窮地に陥りますが、その際この様な考え方が役立ちます。

80年代の後半、ある女性が BFTC でスティーブ・ディ・シェーザーにこう答えました。「もし別れた夫が酒を止めたなら、それは奇跡ですね。」スティーブは微笑んで「勿論」と答えました。彼女はしばらく間を置いた後話しを続け、（奇跡が起きたら）子供達に対し別れた夫の態度が違って来るだろうと話してくれました。スティーブは彼女の話さをえざり言いました。「この奇跡はあなたの家にだけ起きてるんです。彼の家にではなく。最初の兆しは何でしょうか？」

女性はまず子供達に対する態度の改善を話し、そして彼女自身の食事のとり方を考え直すことや体重を減らす事などについて話し始めました。

私たちは、クライアントが世の中がこんな風になるとか、金持ちになるとか、宝くじに当たるとかなど非現実的な答えも同等に扱っていきます。

クライアントが描いた変化を単に受け入れ、質問を続ける事も可能です。そしてそれがクライアントにとってどんな違いをもたらしてくれるのか、今はしていないがこれからやることは何なのか、そして他の人がどのようにその変化に気づくのかと尋ねます。

これでうまくいくことがよくあります。答えは徐々に具体的になり、達成可能な目標となっていきます。達成可能なものかそうでないものか、クライアントは分かっています。

## 社会福祉に私生活の干渉を止めてほしいという答

クライアントがこのように答え始めたら、社会福祉・警察・税務署などに暮らしを干渉されるのがどんなに辛い事なのか認めてあげる事が大事です。

このことを受け入れ認める事が大事です。というのは、それで「では、社会福祉があなたの私生活を干渉しなくなったら、どんな違いが生じますか？」と尋ねられるからです。共感のもとでこの様な質問ができるのです。クライアントの答えを基に積み重ねていくことで、クライアントの気持ちにどんな違いが生じるのか、そして態度にどんな違いがでてくるかなどの描写に繋がっていきます。

もう一つの手段として（受入れて認めた後）、このような質問が可能です。「では、社会福祉があなたのどのような態度を確認できれば、生活への干渉を止めると思えますか？」

## 家族が違ってくるという答

「夫がもっと理解のある人になる」「子供が言う事を聞くようになる」などという答えに対して、私たちは特別な対応をします。「状況や周囲の人が変わるという答」の場合と同様に、このような答への対応はそう難しい課題だとは思いません。

代わりに何が可能なのか探します。よく、単にそれが可能かどうか尋ねたりしますが、時には可能かどうか尋ねる前に、まず奇跡の後の様子をもっと詳細に描いてもらいます。

「まず奇跡が起きたという最初の兆しは何ですか？」

「息子を起こす時、私に口答えせず起きてくることです。」

「次にどうなりますか？」

<sup>2</sup> コモンプロジェクト。面接の目標やニーズを確認するプロセス。ハリー・コーマン氏の論文を参照のこと。

「学校に行く支度をします。シャワーを浴び、身支度をして、下に下りてきて文句を言わずに朝食を取ります。」

「うん、それで」

「そして本とか鞆とか持って学校へ行きます。」彼女はここで間を置き考えた後、付け加えます。「時間通りに!」

「その朝、息子さんはあなたに対してどんな風に違いますか?」

「息子は愛想がいいです。笑顔で普通の声で私と話します。」

「息子さんが機嫌よく話しかけてきたら、息子さんに対しあなたの態度はどのように変わってくると思いますか? 息子さんの変化に気づいたときの態度です。」

「私も親切になります。叫んだり、大声を上げたり、なじったりせず普通の声で話すと思います。息子にはすぐカッとくるので。」

「はい、息子さんには厳しいですね。他に、息子さんにどういった態度をとりますか?」

徐々に、好ましい未来像が質問へと繋がってきます。既に変化が起きていないか、もし起きているなら（大抵はそうですが）、母親は「何をして」「どのように」するかを尋ねます。

このような場合、家族がどのように変わっていくかという話題から入ります。「家族においても、相手に変化が現れることで改善を願う当人にどのような変化が現れてくるか」と続けます。そして人と人との絡み合いの中で、人間関係も変わってくるという話に移ります。

詳細に描かれた奇跡の初めの 2 段階は、互いに置き換えることができるかのようで、奇跡を細かく描いた対話はそのままの状態が続けます。

## 奇跡の世界へ

クライアントや家族と共に、家族がこうあってほしいと願う、問題のない未来像についてイメージを膨らませます。出来るだけ詳細な具体例を多く描き、ミラクルピクチャーの世界へと「旅していきます」。ミラクルピクチャーの世界を描きその中へ入っていくのです。感情・思考・行動・周囲との関わり合いなどで描かれた奇跡の中で生きているように。

カリンは少し年配で、年を取ってから子供を持ちました。今は 1 人で 10 代の子供 2 人と一緒に暮らしています。彼女の人生には困難も多く、多量のアルコールにおぼれた時期もありました。彼女は無職で社会福祉のお世話になっています。社会福祉サービスが、彼女の子供のことを心配してセラピーを勧めました。

彼女は、子供達の父親が刑務所を出ると、再び彼女に嫌がらせを始めたと批判しました。彼女の共通課題<sup>3</sup>の答えは、「もっと落ち着くだろう」というもので、セラピストはミラクルクエスチョンを続けました。

「朝、そんなに叫ばないでしょう。疲れやすかったり、すぐ苛々したりしないと思います。」

「すぐ、苛々しないですね。」とセラピストは繰り返し、「他には?」と尋ねました。

「朝中、子供達に、がみがみ言わなくていいということです。」

「その代わりにどうすると思いますか?」

「叫ばなくて、そんなにイラつきません。」

「どちらのお子さんでもよいのですが、子供さんがあなたに奇跡が起こったと気づく最初の兆しはなんでしょうか? 言葉にしなくても分かるものです。」

「それならピエールだと思います」

「ピエールは何に気が付きますか?」

「私が、ドアのところに立って、起きなさいと叫んでいないことに気付きます。朝、ベッドから起き上がるのはほとんど無理なんです。ベッドに寝たまま、今度は夕方に寝かせるのも大変です。息子はただ座ってテレビを見えています。」

「分かりました。では、奇跡が起きると、息子さんはドアのところで叫んでいない、そんなあなたに気付くのですね。う〜ん、その代わりにあなたのどんな様子を息子さんは見ていると思いますか?」

---

<sup>3</sup> コモンプロジェクト。

この質問は、どのように態度に現れるかという会話へ進んでいるのだと捉えることができます。(これまでにカレンが描いてくれたものは、問題がなくなるという部分のみでした。)

「私はそれほどイラつかないと思います」彼女は話を止めました。そしてしばらく考え、いくらか優しい声で続けます。「もっと穏やかに息子に話しかけます。ドアのところに立ったまま叫ぶのではなく、部屋に入るかもしれません。ええ、多分そうします。息子の部屋に入りベッドに座り、『おはよう、起きる時間よ』と言います。」こう言いながら彼女の顔は穏やかな笑顔になり、セラピストを通して遠くを見るような目つきとなりました。

「おお！」セラピストは言いました。「それからどうしますか？」

彼女は考え込むように笑いしばらく考えて、頭を右に傾げ下を見ました。体を少し左にひねり左腕を伸ばしました。(彼女は明らかにベッドでピエールに背を向けるように腰をかけていて、彼女の頭はピエールの頭に向かっているようでした。)

「私は彼を優しく叩いてゆっくり起こすでしょう。」彼女はそう言うと、左手で空間を優しく撫でていました。

彼女は穏やかに見え、奇跡が起きた翌朝ピエールの寝室で息子を起こしている姿が伺えました。そこでセラピストは言いました。

「実にいい様子ですね。息子さんはどう反応しますか？」

「分かりません。そんなにして起こしたのは随分前のことですから。」彼女は間を取って考えました。セラピストは、付け加えたいところを我慢します。黙っている方が効果があります。数秒後、「息子はそんなに反発しないと思います。」と付け加えました。

「う〜ん」とセラピストは答え、「反発しない代わりに？」と続けました。

「笑顔で目を覚ますでしょう。私がわざわざ部屋に入り腰を掛け、息子に優しく話しかければ、すぐじゃなくても笑顔を見せてくれると思います。そして朝の抱擁も受け入れてくれるかもしれません。」

「素晴らしいですね。」とセラピストが言うと彼女も頷きました。

「では伺いますが、0は社会福祉サービスがここへ来るようあなたに勧めた時の状態で、10が奇跡の後だとすると、今日はどの辺ですか？」

彼女は質問に答える前に長い間をとって、それから言いました。

「3です」と答え自ら話し続けました。「今よりずっと悪い状態が続いていたから。」

彼女の奇跡がもたらした影響のイメージとは、将来期待するものから描かれており、その断片は彼女自身の経験からきたものです。このイメージは、セラピストが彼女のために考え出すものではありません。こういう生活が望ましいというセラピストの知識に基づいて作られたものでもありません。それは彼女のイメージ像であり、彼女の知識と能力から生まれ、私たちはそれが彼女の求めているものだと思っています。彼女自身やセラピストに示した、少なくとも彼女が達成できるイメージです。

彼女が描いたものは達成出来るものだと思います。



## ミラクルスケール

「では、0 から10の目盛りで、0はあなたが援助を求めようと決めたとき、10が奇跡の後だとしたら、今日はいくつですか？」

スティーブ・ディ・シェーザーは、0は事態が最悪のときではなく、援助を求めようと決めたときと定義するよう論じています。

様々な理由から私もそれに納得しています。

援助を求めたいときを0と定義し、クライアントが0と答えたら、「では、事態が悪化しないようどんなことをしましたか？」とか「どうやって事態が悪化するのを防いだのですか？」と尋ねることが出来ます。

もし0が最悪の状態であると定義したら、こういった質問はできません。

もう一つの論点はこのような場合です。0が最悪の状態であるとすれば、クライアントは、それは14年前だったと言いかねません。これでは長い期間が経過しており、何が良くなって、どうやって克服したのかなどの達成可能な描写が導き出しにくくなります。

ミラクルスケールは、他のスケールと同様に価値のあるものであり、変化などについての対話を展開できるようにあるのだと理解することが大事です。

“ミラクルクエスチョン”から“ミラクルスケール”へと素早く移っていくこともでき、メリットもあります<sup>4</sup>。

ミラクルスケールでは、既に良くなった点やどのように克服したかなどに焦点をおくことができます。また、奇跡を終点としてそこから段階ごとのミラクルスケールに転換していきます。それぞれの段階とは、思考・感情・クライアントの生活と現実での相互作用などのプロセスを指します。

## どのような場面でミラクルスケールを用いるか

ミラクルクエスチョンは、クライアントが明日願うこと、時には来週・来月に望んでいるものが何なのか探求するものです。多くのクライアントは、過去数日間に起きた奇跡の一部を自ら話し始めます。クライアントが使う動詞の形に注意して聞いてください。クライアントが「そして～していると思います。」と話し始めるのはごく当たり前です。しばらく会話しているうちに、動詞が現在形へと変わっていきます。「私がこうすると彼はこう反応する。」というようにです。そして多くのクライアントが過去形を使い始めます。「この前の火曜日にそんなことがありました。」とか「既に考え始めた。」とかです。このように、どんな奇跡が既に起きているのかを明確にする上でも、ミラクルスケールは論理的に筋が通っているといえます。

インスー・キム・バーグは、ミラクルクエスチョンを尋ねた後、「前回、そのようなことが起きたのはいつですか？ほんの少しでもいいですよ。」と尋ねます。

そしてクライアントの答えを聞きそれを繰り返します。そして同意した後でミラクルスケールで尋ねます。

スティーブ・ディ・シェーザーはかつて「“奇跡が見えてきたら”ミラクルスケールに移る」と語っていました。彼は天井を見上げ、クライアントの言葉を使います。

クライアントが具体的な奇跡像を描いていると感じれば「では、目盛りの上で」と質問します。

## 違いは何か？

会話の中で奇跡を体験したクライアントが、ミラクルスケールで0と答えるのは極めて稀です。平均的には3ですが（*Handbook of Solution Focused Therapy* 参照）、5やそれ以上と答える人も珍しくありません。

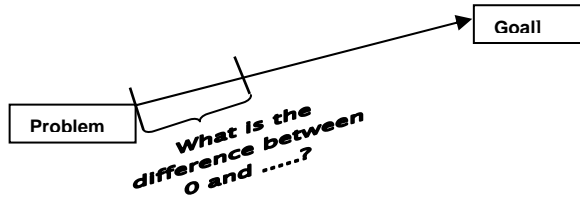
---

<sup>4</sup>ミラクルクエスチョンからミラクルスケールに移っていくとはあまり良い例えではありません。というのは、ミラクルスケールは、ミラクルクエスチョンの一部にあたるからです。

数の絶対値そのものはあまり重要ではありません。

大事なのは、0と現在クライアントが位置づけた段階の違いについて話し合えるということです。

従って、クライアントが3と答えた場合、「う～ん、ではどんなことから、あなたは0ではなく3にいると言えますか？」と聞きます。



クライアントの答えを良く聞き、それを繰り返し、そしてまとめます。もしクライアントが自主的に話してくれないときには、何らかの例を挙げられないか尋ねてみます。

思考・感情・行動といった描写をできるだけ具体的に作り上げていきます。

この時点で既に尋ねることがあります。「どうやって達成しましたか？」とか「前進したのは、どんな努力をしたからなのですか？」です。そしていつも、「他にどんなことから3と言えますか？」と質問します。この質問と0にいる時の様子を探る質問には大きな違いがあることを覚えておいてください。

クライアントは時に（実際にはもっと頻繁に）0はどんな状態であったか聞かれたかの様に答えることがあります。（これは、ソリューションフォーカスト以外のセラピストがよくする質問だからでしょう）

そのときには話を遮り「それはまるで0の時みたいですね。」と言うと効果があるときがあります。それにクライアントが頷けば「0の時には見られなかったもので、3で起きたものは何ですか？」と続けます。

「他には？」という質問は何度も繰り返すことができます。

スペインのサラマンカでの調査によると、援助を求めようと決めてから最初の面接に来るまでの間に良い変化があったと表現するクライアントは、良い成果が望める相関性が見られたと発表しています。

「他には？」と尋ねることによって、クライアントが面接に来る前に良くなった箇所をできるだけたくさん表現しやすくします。質問をすることで会話がゆっくりと運び、既に起きている良い点にも焦点を当てやすいです。それは跳躍台を作るようなもので、基となる材料があればあるほど弾力性が増すのと同じです。何も急ぐ必要はありません。詳細な表現は、クライアントの適正や能力を確かめ、敬意を示すことができる上、クライアントが自分の力で問題を克服するのに必要なスキルを色々と持ち合わせていると理解できれば、私たちも安心できます。

## 周りの人は何と言うか？

「では私が、10は奇跡の起きた後を指していて、あなたがどの辺りにいるか示してくださいとあなたの彼氏に尋ねたとしたら、彼氏はいくつと答えると思いますか？」

大抵のクライアントは、家族や友人が自分のことをどう思ったり感じたりしているか把握しています。

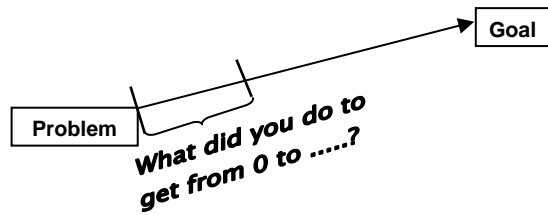
従って質問はもちろん、周りの人がクライアントのことをどう見ているか客観的に捉える質問を続けることです。（大抵、同行者がいますが、そういった人がいる場合は同行者に直接尋ねます。）

## どうやったの？

この段階の会話には、クライアントが“どうやって”事態を改善したのか質問することが大事です。

何をしたのか？どうやって自分でやれたのか。

こういった質問を何度もしなければならぬ時もありますが、はっきりとした答えが返ってこないことも度々です。



多くのクライアントにとって、どうやって事態が改善されたか表現するのは難しいものです。難しい場合は更にですが、このような時は粘り強く聞くことが大事です。

この質問は、クライアントが何かをしたということをほのめかしています。何の理由もなしに良くなることはありません。誰かが役立つ何かをしたに違いありません。

クライアントが、どのような事が役に立ち、どのような違いがあるのか分からないときは、とにかく今の行動を続けてみて、何が役に立っているのか自分や周りの人達の行動に注意してみると良いでしょうと勧めてみます。

好奇心を持つことは大事ですが、好奇心をそそることだけが大事なときもあります。

クライアントが何かをしたからこのような違いが生じたのだと思わせるのはごく簡単なことです。

セラピストがクライアントより楽観的になるところにリスクもあります。

ブライアン・ケードは、「クライアントより決して楽観的になってはいけない。何故なら母親のような存在になってしまい<sup>5</sup>、セラピストはそうになってはいけない。」と言うのを聞いたことがあります。どの様な努力で事態が良くなったか尋ねると、クライアントのリソース（資源）やコンピテンスについて触れずにはられません。

## リソース(資源)とコンピテンス

どのような変化があったのかクライアントの観点から知りたいとき、「他には?」と繰り返し尋ねます。するとクライアントは、こうなってほしいと願う中から既に身の回りで起きている事柄を詳細に描写してくれます。

いかにクライアントが細かく描写してくれたり深い洞察をしてくれるかは、セラピストが真剣に興味を持つ姿勢にかかっています。

私にとって役に立っているのは、私とクライアントが彼らの日常生活での実に些細な出来事についての話をし、その小さな事がクライアントに違いを生むのだと理解したときのことを覚えておくことです。それで、クライアントが求めているものとクライアントの抱えている問題の両方を理解しました。その時、それまでたいしたことではないと思っていたことでも、クライアントが成し遂げていたことに大変印象付けられました。これはクライアントや家族というリソースに敬意を示し、それを膨らませることに役立っています。

次に、スケールで上の段階ではどんな違いが出てくるのか探ることに移っていきます。

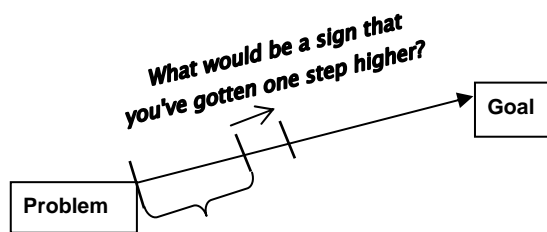
## もう一段階上とはどのようなものか?

「スケールの目盛りを一つ上げるには、何をする必要がありますか?」というのがごく自然な質問です。

練習やロールプレーそしてスーパービジョンの際にもこんな事が幾度もありました。

以前私が担当していた青年はこのように答えてきました。「それはあなたの仕事でしょ。だから私はここにいるんだ。答えを知っていたらここに座ってなんかいるはずないだろ。」

訳者注<sup>5</sup>母親がどうして楽観的(optimistic)なのかは欧米との文化の差もあり定かではありません。ここでは単に(盲目的に)楽観的であるのではなく、例えば子供が何かできたらその理由(HOW)を知ることが大事、できて当たり前とは思ってはいけない、といったことかと思えます。



私は謝り、別の質問をしても良いかを尋ねると彼は頷いたので、「一つ上がったとどうやって気が付きますか?」と尋ねました。

彼は微笑んで、「そうだ、それは僕にしか答えられない質問だね」と言いました。

「奇跡が起きた状態に一步近づいたと、どうやって気が付きますか?」と尋ねると、「セラ

ピストの方が知っていなくてはならない。」と返しにくくなります。クライアント自身のみ、そういった進展の兆し分かるからです。

2002年にスティーブ・ディ・シェーザーとの話で、彼は、「経験からいって、ドラッグやアルコールの問題を抱えている多くの人は、どうしたら事態が改善されるか把握している。」と言っていました。こういった人に「何をする必要があるか?」という質問は適しており、彼らは効果のある答えを返すことができます。

## クライアントが「分かりません」と答えたら

セラピストが、クライアントの求めているものが何なのか明らかに分かっている場合、例えばそれにクライアント自身が気づいていないとしても、「分かりません」という答えにすぐ反応しないのは意外と簡単です。

少しの訓練と自己修養をするだけでクライアントがあたかも「まだ分かりません。少し考える時間を下さい」と言ったかのように聞き流すことができ、ペンをとり書く振りをしたり「う〜ん」など相槌をうったり頷いたりして待つことを学びます。

やはり習得するのは難しいですが、間の取り方がうまくいかなかった例をテープで見ると参考になります。待たなかった場合、「クライアントの発言を先取り」しやすいという事が明らかです。

## クライアントが 10 と答えたら

「スケールが一つ上がったと思える兆しは何でしょうか?」と尋ねると、クライアントが、スケールの目盛 10 について詳細を述べるケースがごく一般的です。

こういった答えがあまりに多いので、「それはスケールの 10 のようだけど」「それって 10 じゃない?」「3 よりずっと良いみたい」と言うようになりました。するとクライアントが「そうですね」と頷くことも当然で、「ではその兆しは?」とか「ほんの些細なことでもいいのですが、スケールが一つ上がったといえる兆しはどんなものですか?」と続けることができます。

クライアントも、しばしば自らを客観的に見るとよく分かります。役立つ質問として「あなたが 1 ランク上がったのであれば、あなたのお子さんが気づく小さな点とはどのようなものでしょうか?」などがあります。

小さな事より大きな事を描写する方が簡単です。しかし大きな変化を述べるのは難しかったり到達が不可能な場合があり、絶望感が生じることがあります。従ってクライアントには小さな一歩を描いてもらうことに専念します。

面接を重ねてきて、クライアントが小さな一歩を踏み出すのに一生懸命な時、セラピストは、「いいですね。もっと些細な出来事は何でしょうか?」と質問し、このようなプロセスを何度も繰り返す事が珍しくないことが分かりました。

「1 ランク上」に上がると周囲の人ほどのような点に気がつくかという質問を続けると、現実に近い行動や実行できる態度を描写したりと明確になってきます。

クライアントが 1 ランク上がった状態が精一杯だと言えばそれを受け入れます。

そして、2~3 ランク上の状態を尋ねます。 場合によっては 10 段階までのステップを話し合い、クライアントや周囲の人がどのようにして進歩に気づくか段階をおって話していきます。

## 他には？

「他には？」という質問は、皆さんに念を押して覚えて頂きたい大事な質問です。

面接をスーパービジョンするためテープを見ると、私たちはこういう質問をします。「見せてもらった内容を満足のいくものにするには、どういった違う手段をとればいいのか？」ごく一般的な返事は、「もっと詳細なものがほしいです。」となります。

詳細な描写は自動的には生まれません。積極的に聴き質問することで得られるのです。

エバン・ジョージ、ハーバー・ラトナー、クリス・イブソン、ヤスミン・アマルら(Brief Therapy Practice in London)は 4, 5 回「他には？」と聞いてやっと役に立つ答えが返ってくると言っています。

つまりスケーリングクエスチョンでクライアントが 3 と答え、4 になった時の兆しについて 4 回ほど尋ねたとします。その時点で、クライアントにもう一回「他には」と聞くことが気の毒な気がして躊躇します。しかしそれからもう一度「他に 4 に達した兆しは？」と尋ねてみるのです。

## クライアントが 0 と答えたら

「では、クライアントが 0 と答えたらどうしたらいいでしょうか？」という質問をよく受けます。0 を「クライアントが援助を求めようと決断したとき」と定義すれば、事態が悪化しないようどんな事をしたのか尋ねる事が出来ます。するとクライアントは、援助を求めようと決めた段階で**事態の悪化が止まった**と答えることがよくあります。そしたら、クライアントのどのような行動が状況の悪化を阻止できたかという話に時間をかけることにします。

さらに、どうやってクライアントが面接に来られたか（ベッドから出られた）とか、どうやって自殺せずに済んだか。もし母親と話をしているなら、どうやって子供の食事を作る気になったのかと尋ねる事ができます。どのように対処できたかという質問はどのようなものでも役立ちます。

時折、事態が正しい方向へ進んでいるという感覚を得るのが難しいことがあります。あるいは間違った方向へ進んでいないという感覚を得るのさえ難しい事があります。

そのときは“希望のスケール”を使います。「10 は、この先事態は良くなるという希望をしっかりと持っていること、そして 0 は希望が全くない状態だとします。あなたはどの辺りだと思いますか？」という質問です。

リタはミラクルスケールで 0、希望のスケールでも 0 と答えました。

セラピストは、「それはひどい」と言うと、リタは頷きました。

数秒が過ぎセラピストは言いました。「希望がもてないのに、どうしてここにいるのですか？」

彼女はしばらく困惑気な様子でしたが、「努力しなくては」と言いました。

どうして努力しなくてはいけないかと尋ねると、彼女は他に選択の余地がないからと答えました。

自殺するしか他には手がなかったのですが、彼女は自殺したくありませんでした。彼女の宗教でも自殺は禁じられていて、「もし努力すれば何か希望がもてるかも」と付け加えました。

他に努力したいと思ったのはどうしてなのか彼女に質問してみました。複数の返事の後で、「努力をすることがとても大事だということを 10 とすれば、あなたにはその努力がどのくらい大事だと思いますか？」と聞きました。

彼女は 100 だと答えました。そしてどれほどの努力をするつもりかと尋ねると彼女は「100 万」と答えました。

## 現実

リタは奇跡をととても詳細に描写してくれ、それは大きな体験ですが些細なことが積み重なっているものでした。花や食べ物の香りを楽しみ、一生懸命学校で勉強し、両親や兄弟に、もっと優しくなれるということです。彼女は15歳で、仕草や笑顔と共に奇跡をととても細かく表現してくれました。彼女は会話を通し“奇跡”を体験していたのだと思います。

彼女はミラクルスケールで0、希望のスケールで0と答えました。それは、彼女が母国に帰らない限り“奇跡”は起こらないということからでした。

彼女の香りや気持ちには、砂漠・砂・風の流れ、そして小さな家に皆と一緒に座っている風景などとの結びつきが深く、私には理解できないものでした。彼女自身は、何について話しているかはっきりしてました。彼女は少なくとも年に一度は家に帰っていました。

3回目のセッションでミラクルスケールが3まで上がり、その時彼女の気持ちは少し良くなり事態は良くなると希望が持てました。しかし母国を思う寂しさここでは満足するものが決して得られないと言い、再び落ち込みました。

彼女にスウェーデンに帰れる可能性はどれほどなのか尋ねると、長い沈黙の後5だと答えました。

「素晴らしい。もう、半分まで来てますね。」と私が言うと、少し驚いて微笑んだ後、喜んでいました。

8や9の時もありましたが、彼女は6の時点で面接に来なくなりました。

私は、彼女が想像していた以上の成果が出たことを決して指摘しませんでした。

彼女も二度とその話を持ち出すことはありませんでした。

(翻訳 竹之内)