

## 開催要項

- 学習期間** 2024年4月より12月までの9ヶ月間 毎月1回開催（全9回）  
毎回2時間、合計18時間の授業
- クラスと参加費** ◆**本科クラス（授業参加クラス）**  
①【土曜午後クラス】毎月第2土曜日 13:00~15:00  
参加費用=39,500円（税込、授業料・テキスト代込）  
・対面、オンライン両方での受講が可能です。  
・欠席される場合は、配信動画の視聴をもって出席とします。  
・受講後は、修了証を発行します。  
・詳細なスケジュールは、別紙の日程表をご参照ください。
- ◆**聴講クラス（配信される動画を自習するクラス）**  
②【聴講クラス】本科授業終了後、配信  
参加費用=19,500円（税込、授業料・テキスト代込）  
・事前にテキストを送付し、毎月動画を1回分ずつ配信します。  
・動画は、配信後はいつでも都合のよいときに視聴できます。  
・修了証は発行されません。
- 参加資格** どなたでもご参加いただけます。  
特に、お仕事などで他者の相談を受ける活動をされている方には効果的だと考えます。
- 募集人数** ◆本科クラス=10名程度  
◆聴講クラス=人数制限なし
- 講師** 田中達也（家族のこころのケアを支援する会 理事長／公認心理師）
- 会場** ●通学：家族のこころのケアを支援する会教室（東京ルーテルセンター内）  
東京都千代田区富士見 1-2-32 JR・地下鉄「飯田橋」駅より徒歩10分  
●オンライン：Zoomによるオンライン参加

## お申し込み

- (1) Eメールにて、下記の事項を添えてお申し込みください。  
【送信先】info@ts-family.org  
①氏名（ふりがな）、②住所、③連絡先（携帯番号など）、④ご希望のクラス、  
⑤お持ちの資格など、⑥学習履歴（差し支えない範囲で）、⑦その他連絡事項などあれば
- (2) Eメール送信後、参加費を銀行振込かPayPalにてお支払いください。  
【銀行振込】三菱UFJ銀行 飯田橋支店 普通口座 0044970  
名義人：特定非営利活動法人家族のこころのケアを支援する会  
※恐れ入りますが、振込時の手数料はご負担ください。  
【PayPal】「特定非営利活動法人家族のこころのケアを支援する会」宛。  
メールアドレス「info@ts-family.org」で当会を探し、ご入金ください。

## その他

- ・オンライン参加者の利用環境は、パソコン、スマートフォンなど、お手持ちの端末でご参加いただけることを想定しています。画面の見やすさやテキストを同時閲覧する必要があることなどを考え、できればパソコン（カメラ、マイク、スピーカー付き）でご参加いただくことが望ましいと考えます。
- ・利用ソフトは、Zoomを利用する予定です。事前にソフトのインストールなどをお願いします。Zoomへの登録等は必要ございません。
- ・インターネット接続環境が必要です。Wi-fi環境をご準備いただくことをお勧めします。
- ・オンライン参加のための、機器設置やインターネット環境接続などの環境整備は、当会で代行しません。ご参加者各自で整備をお願いします。

## お問い合わせ

一般社団法人 日本ナラティブセラピー協会  
東京都千代田区富士見 1-2-32 東京ルーテルセンター210  
TEL:03-6272-3386 FAX:03-6380-8698  
Website <http://www.narrative-therapy.com> E-mail [info@narrative-therapy.com](mailto:info@narrative-therapy.com)

## 第17期

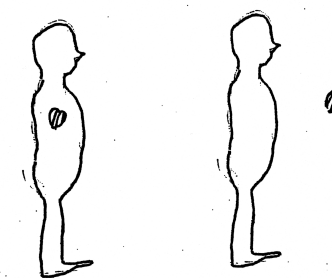
# ナラティブセラピー 技法習得のつどい

【基礎コース】

通学/オンラインハイブリッド講座

受講のごあんない

この講座は、「ナラティブセラピー」という心理療法の技法を学ぶつどいです。ナラティブセラピーは、1980年代後半にオーストラリアのM.ホワイトとニュージーランドのD.エプストンによって開発された心理療法です。この心理療法は、社会構成主義の理論を根拠としています。その基礎は、相談者の問題は彼らの内にある何らかの心因性の欠陥や欠損によるものだと考えず、彼らが持つ慣習や社会通念、教育、政治、宗教、メディアなどから構成された「彼らを支配する物語」であると考えます。このことを、ホワイトは「人間が問題ではない、問題が問題である」と謳いました。問題は社会的に構成されるのであり、人の内部にはないという立場です。そして、わたしたちは、この物語を「書き換える」ように支援することで、彼らに変化を促します。いささか変わった考え方のセラピーです。一緒に学んでみませんか。



主催

一般社団法人 日本ナラティブセラピー協会  
NPO 法人 家族のこころのケアを支援する会

## ナラティブ・セラピーの考え方 その2

# 人生の再著述

「今の人生にフィットしない  
生き方の物語を、フィットする物語  
に書き換える事を、再著述という」

### 支配的物語

#### <ちょっと考えてみよう>

「子どもがわたしの言うことを聞いてくれない。わたしは『母親失格』です」と、涙ながらに話す母親がいるとします。ナラティブセラピーでは、「母親失格 (=問題)」は、彼女が生まれ育った社会の文化や慣習、教育などの影響によるものだ、と考えます。それらの文化とは、「子は親に従順に従うものだ」とか「子どもの都合を優先するのが親だ」などであったかもしれません。これを「彼女を支配する物語」といいます。

### 支配的物語の書き換え

#### <どうやって問題を解決するの?>

支配的物語を書き換えることが、いわゆる問題解決になります。「母親失格」は彼女自身ではないのですから(外在化)、彼女を支配している「母親失格」を彼女から追放して、新しい自分にフィットする物語を書くのです。例えば、「母親も子どもも人同士、自立して生きていくことが大事だ」というふうに。これを「支配的物語の書き換え」といいます。

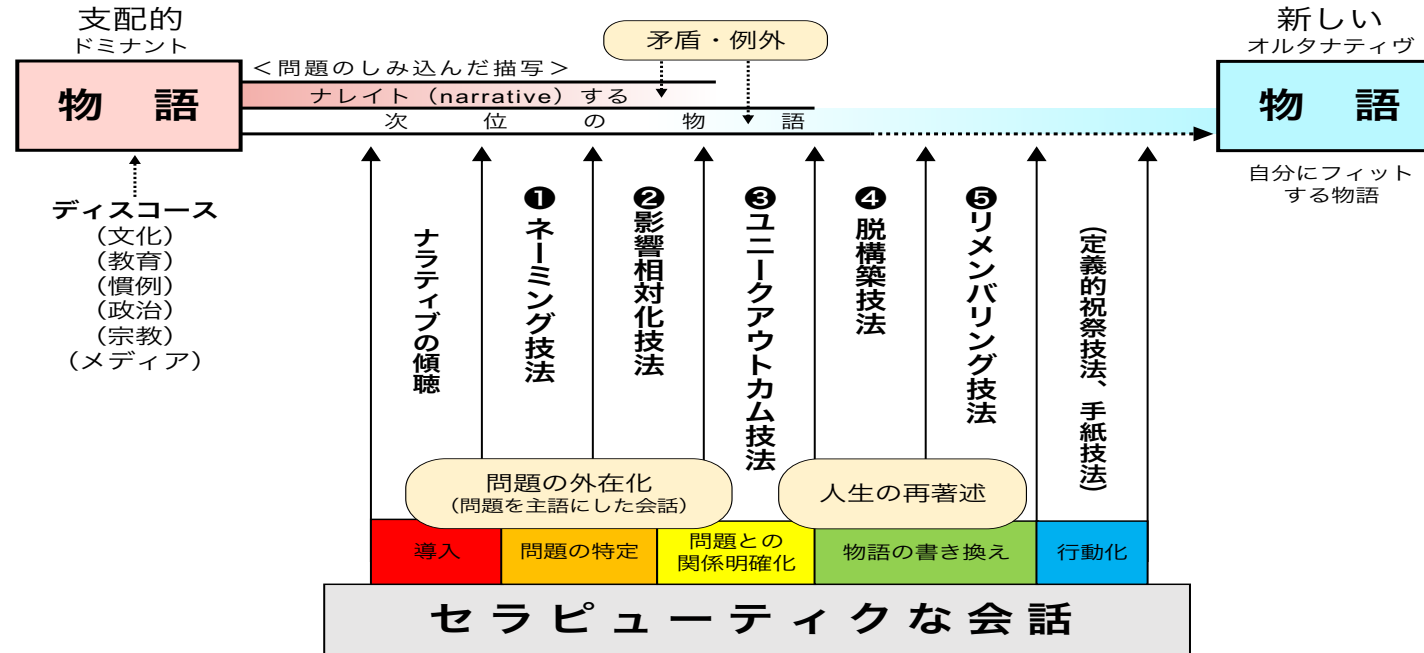
### 主たる技法=質問

#### <物語の書き換えの方法は?>

中心となる技法は「質問」です。質問は、相談者が話す話の中にあられる経験の中に、矛盾や差異を発見することができるのです。その矛盾や差異は、相談者に気づきを起こし、自分にフィットする物語に書き換える材料となるのです。この講座では、物語の書き換えを実現するためのさまざまな質問について学ぶことになります。

本講座は、1年間の基礎コースです。すべてのカリキュラムを履修されたと「修了証」を発行します。さらに、2年目のコースとして、ナラティブセラピーの実践スキルを磨く「アドバンスコース」をご用意しています。基礎コースとアドバンスコースの履修を終えると、『ナラティブセラピスト』として認定を受けることができます。

## ~ナラティブセラピー全体図~



## ナラティブセラピーの技法を習得するための「基礎コース」

### ナラティブ・セラピーの考え方 その1

## 「人が問題ではない、問題が問題なのだ」

#### もし人が問題だったら

- ・わたしは母親失格だ→「子どもの不適応は、わたしが母親の役割を果たしていないからだ」
- ・わたしは臆病者だ→「わたしは臆病者だから、いつまでもひきこもってばかりいるのだ」
- ・わたしはうつだ→「わたしがうつになるのは、弱い人間だからだ。だからダメなのだ」

#### もし問題がしゃべったら

- ・「母親失格」の話 → 「しめしめ、まんまと母親のせいにしてやったよ、さあ苦しめ！」
- ・「臆病者」の話 → 「そうだ、いつまでも行動を起こさないお前が悪いんだ、さあ苦しめ！」
- ・「うつ」の話 → 「ようし、自分のせいだと信じ込ませてやった、これで一生治らないぞ！」

#### 問題は人ではない、問題が問題だとしたら

- ・「母親失格が、わたしが子どもと一緒にいるときに襲いかかってきて、わたしをなじるのだ」
- ・「臆病者がわたしにつきまわってきて、外出させないように、びくびくさせているのだ」
- ・「うつがわたしにとりついて、わたしに不治の病だと信じこませているのだ」

## 外在化

